NICULESCU

AI TOT CE-ȚI TREBUIE

Cum să trăiești în deplină armonie cu tine însuți

GERAD KITE

II 456 650
BCU IAȘI

BCU IAȘI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

II 456 650
BCU IASI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

110

GERAD KITE

Citim. Știm.

AI TOT CE-ȚI TREBUIE

Cum să trăiești în deplina armonie cu tine vreți

Traducere: Silvia Palade

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

GERAD KITE

796977

AI TOT CE-ŢI TREBUIE

Cum să trăieşti în deplină armonie cu tine însuţi

Traducere: Silvia Palade

0 000010 79632 BCU IAŞI

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ "M. EMINESCU" • IAŞI •
15. OCT. 2018
ALE

NICULESCU

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Gerad Kite 2016

Titlu original: *Everything You Need You Have. How To Be at Home in Your Self* by Gerad Kite

© Editura NICULESCU, 2016

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea
Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu
Coperta: Carmen Lucaci

ISBN 978-606-38-0040-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

BCU MIRCEA CEL BĂTRÂN CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUPRINS

Prefață 7
Introducere 9

ÎNCEPE CĂLĂTORIA

Pendulul 19

LUMEA MINȚII

Conștiința de sine 37

Pasul 1. Cultul „Sinelui" 40
Pasul 2. Jocurile minții 53
Pasul 3. Comportamentul 69
Pasul 4. Relațiile 79
Pasul 5. Fii aici și acum 86

LUMEA CORPULUI

Conectivitatea 95

Pasul 6. Legea naturală 98
Pasul 7. Iubirea 140

LUMEA DE ACASĂ

Claritatea 145

Pasul 8. O mărturisire de credință 148
Pasul 9. Nimic nu contează 162
Pasul 10. „Acasă" 171

Concluzie 179
Mulțumiri 181

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PREFAŢĂ

Indiferent cine suntem, unde trăim, ce nume purtăm sau ce limbă vorbim, cărei culturi îi aparţinem ori ce credinţe împărtăşim, oricare ar fi educaţia, profesia sau concepţia voastră filozofică, indiferent de toate acestea, călătoria fundamentală a vieţii este cea a cunoaşterii şi a compasiunii; casa noastră, una şi aceeaşi pentru toţi, se află chiar aici, în această clipă.

„Ai tot ce-ţi trebuie. Cum să trăieşti în deplină armonie cu tine însuţi" transmite un mesaj care să-ţi folosească toată viaţa. Însă nu este de ajuns doar să citim cuvintele cuprinse în această carte. Trebuie să explorăm esenţa unor astfel de cuvinte, să reflectăm asupra lor şi să aplicăm această înţelegere în viaţa noastră. Pe scurt, trebuie să cunoaştem aceste cuvinte nu ca pe o idee, ci ca pe o experienţă. Doar atunci vom înţelege adevărata lor valoare.

Asemenea luminii soarelui, cunoaşterea ne luminează viaţa, permiţându-ne să vedem lucrurile limpede, în asamblul lor, dobândind astfel încredere şi linişte interioară. Şi, asemenea căldurii soarelui, compasiunea ne îmbogăţeşte viaţa, îngăduindu-ne să îmbrăţişăm această condiţie umană comună cu empatie, bunătate şi iubire. În cele din urmă, lumina şi căldura pe care le primim de la soare nu sunt separate, ele fiind unul şi acelaşi lucru.

Când trăim fiecare clipă a vieții, pe deplin conștienți, suntem liberi: liberi de povara trecutului, liberi de teama față de viitor; liberi de modul cum ne imaginăm noi că ar trebui să fie lumea, în loc să o privim așa cum este ea. Această libertate ne încurajează să privim lumea cu uimire și curiozitate, ca și când am vedea-o pentru prima dată. Ceea ce nu înseamnă neapărat că lumea din jurul nostru se schimbă, ci mai curând că experiența noastră legată de această lume se schimbă atât de radical, încât ea nu va mai părea nicicând la fel.

Tot astfel, când întâmpinăm fiecare nouă clipă a vieții cu multă compasiune, ne eliberăm de noțiunea sinelui, nemaicăutând doar propria fericire, ca și când ar fi singurul țel demn de urmat, ci devenim motivați să aducem fericire celorlalți. Numai atunci când ne concentrăm asupra fericirii celorlalți, vom găsi fericirea în propria noastră viață. Și, în felul acesta, vom observa cum relațiile noastre se transformă, vom fi martorii unei comuniuni tot mai profunde, ai unei viziuni mai senine asupra vieții.

Îmi doresc din toată inima ca această minunată carte să fie o sursă de inspirație și motivație, iar cuvintele să trăiască și să respire atât în paginile ei, cât și dincolo de acestea, pentru binele tuturor.

ANDY PUDDICOMBE,
Los Angeles, 18 noiembrie 2015

INTRODUCERE

„Acasă – este acolo unde vreau să fiu,
Dar cred că deja sunt acolo."

TALKING HEADS[1]

A fi om poate fi dificil. Darul vieții este un miracol, însă pe parcurs apar complicații și obstacole pe care mulți dintre noi se luptă să le depășească. Știm că scopul este să fim fericiți și împliniți și că există multe exemple ilustre de „vieți de succes" pe care le putem compara cu viețile noastre sau pe care le putem lua drept etalon. Există oameni care par să fi reușit în viață, deținând „manualul secret al vieții" – dar asta nu înseamnă că viața nu este plină de provocări permanente, iar mulți dintre noi pur și simplu nu știm cum să ne croim drum printre ele. Atunci se pune întrebarea – ce reprezintă o viață de succes? Este un proces de acumulare, astfel încât la sfârșitul vieții să putem calcula momentele bune *vs.* momentele proaste și să vedem dacă am trecut testul? Ce înseamnă viața? Cum știm dacă viața noastră se află pe drumul cel bun?

Problema este că, atunci când punem o întrebare, se naște o alta.

[1] Trupă de muzică rock înființată în 1974 în New York și care a activat până în 1991. (*n. trad.*)

Am lucrat având mereu întâlniri directe cu oamenii, timp de aproape 30 de ani, mai întâi ca psihoterapeut, iar apoi ca specialist în acupunctura celor cinci elemente; prin natura profesiei mele, intru în contact cu mulți oameni, care au probleme de tot felul. Fie au suferit o traumă, o despărțire sau o boală grea ori poate că, după ce s-au străduit ani de-a rândul, au ajuns într-un punct în care viața li se pare pustie și lipsită de sens. E posibil ca profesia mea să îmi ofere o perspectivă un pic mai colorată asupra lumii, dar nu cred că este așa. Dar acei călători prin viață, care cred că au găsit cheia succesului? Chiar și ei par să întâmpine probleme la un moment dat, fiind asemenea unui ambalaj strălucitor ce ascunde griji care, precum țâșnește apa printre crăpăturile unei stânci, se vor manifesta în cele din urmă ori ca dificultăți psihologice, ori sub forma unei boli fizice.

În cultura noastră de tip aspirațional și caracterizată printr-un ritm accelerat, se acceptă ca fiind ceva normal să căutăm neîncetat în afara noastră sensul și scopul vieții – ce pot să dobândesc? Unde voi fi? În primii ani de viață, îi luăm pe părinți drept modele; dar, pe măsură ce noi, ca și ei, îmbătrânim, ne dăm seama că de fapt nici ei nu au răspunsurile – și nici prietenii noștri sau personalitățile pe care le considerăm un etalon în viață. Între timp, ne afundăm în muncă și în rutina zilnică, în relații, viață socială, hobby-uri, în aproape orice, căutându-ne pe noi înșine.

Desigur, cu toții vrem să reușim în viață. Însă această privire ațintită tot timpul drept înainte ne transformă în sclavii unui viitor perpetuu: „Am nevoie să plec în vacanță"; „când copiii vor pleca de acasă, când vom termina de plătit ipoteca, atunci vom putea să începem să ne distrăm cu adevărat"; „numai

de-ar înceta ploaia asta". Și, totuși, adevărul este că, atunci când ajungem, în cele din urmă, acolo unde ne dorim, nu avem sentimentul unei sosiri, nu există steaguri – sau, chiar dacă există, sărbătoarea este, cel mai adesea, de scurtă durată, întrucât ne grăbim să ne concentrăm atenția asupra următoarei ținte. Dacă nu privim tot timpul spre viitor, atunci ne lamentăm pe seama trecutului – sub forma nostalgiei sau a regretelor – o relație amoroasă ratată, ziua când am fost concediați sau am fost păcăliți într-o afacere în care am pierdut o grămadă de bani...

Așadar, dă-mi voie să te întreb: cât de des privești în interiorul tău și te simți mulțumit de ceea ce este aici și acum? Și cât de des auzi că altcineva face acest lucru: se bucură pur și simplu de clipa prezentă?

Mulți oameni identifică astăzi fericirea cu a fi ocupați sau chiar ușor stresați, spunând că acest lucru îi face să se simtă „vii". Dar, așa cum vom vedea, această gândire face parte dintr-o întreagă serie de probleme cauzate de faptul că am devenit atât de rupți de adevăratul nostru eu.

Ne punem credința și încrederea în viitorul iluzoriu și nu părem să fim conștienți de faptul că această „realitate" este limitată și, în mod inevitabil, nu ne poate aduce împlinirea, căci ***ceea ce căutăm pur și simplu nu se află acolo.***

Puterea minții

Capacitatea noastră de a gândi, de a raționa și a judeca este, credem noi, cel mai mare dar pe care îl avem noi ca ființe umane; este ceea ce ne definește și ne deosebește de restul viețuitoarelor.

Când, în secolul al XVII-lea, filozoful francez Descartes a făcut afirmația: „Gândesc, deci exist", a stârnit o reacție extraordinară. Și așa s-a născut Iluminismul. Iar noi am preluat înțelepciunea lui ca o mantră pentru viață, ștergând cu buretele mii de ani de înțelepciune antică.

Dar, așa cum am mai spus, tocmai această idee occidentală, potrivit căreia sufletul sălășluiește în mintea și în gândirea noastră, se află la rădăcina angoasei noastre contemporane. Ea a redirecționat percepția noastră dinspre perspectiva mistică și spirituală către perspectiva logică și rațională, și de atunci suntem prinși în capcana limitelor minții, într-o realitate dualistă a binelui și răului.

Adoptarea perspectivei raționale ne limitează în timp și spațiu, iar pentru mulți oameni constituie o sursă de mare suferință și durere. Voi prezenta pericolele unui raționalism excesiv în următoarele capitole, dar, deocamdată, să luăm în considerare contrariul afirmației lui Descartes:

Exist, deci gândesc.

Faptul de a face un pas înapoi și a pune accentul pe „exist" ne oferă o perspectivă complet nouă și deschisă – și sentimentul libertății. Ne ajută să încetăm să ne simțim pierduți în gândurile noastre și, în schimb, să observăm ceea ce gândim.

Dacă în lumea de astăzi există foarte multă nefericire în rândul oamenilor nu este, după părerea mea, din cauza faptului că ceva anume nu funcționează, ci fiindcă am uitat cum să ne retragem din mintea noastră rațională și să ne bucurăm de fericirea existenței – să „fim" pur și simplu.

Desigur, capacitatea noastră de a gândi poate fi un instrument minunat. Însă doar un instrument, unul care trebuie să fie folosit cu înțelepciune.

Am ajuns să trăim aproape exclusiv în mintea noastră. Și adevărul este că, în ciuda tuturor realizărilor noastre culturale și tehnice extraordinare, în ciuda beneficiilor tuturor experiențelor acumulate, în ciuda idealismului și bunăvoinței, noi, oamenii, nu am reușit pe deplin în strădania noastră de a crea o lume desăvârșită.

Ne-am dorit din răsputeri și am ajuns să deținem controlul, făcând adesea un rău inimaginabil planetei și, implicit, nouă înșine. Așa cum spunea ecologistul David Suzuki, „ne aflăm într-o mașină uriașă, care se îndreaptă către un zid de cărămidă, și toată lumea se ceartă pentru locuri".

Chemarea de „acasă"

Îți amintești să te fi rătăcit vreodată în supermarket când erai copil? Printre rafturile cu mâncare pentru câini și etichete galbene imposibil de citit – este un sentiment înspăimântător. Ptiu! ne zicem noi. Slavă Domnului că am crescut! Acum nu mai trebuie să trecem prin starea aceea de panică înfricoșătoare, când alergam dezorientați, încercând să ne regăsim părinții.

Și totuși, chiar și acum, când se presupune că suntem maturi, încă mai rămâne ceva din sentimentul acela, nu-i așa? Este o voce supărătoare, care nu poate fi niciodată redusă la tăcere pe deplin. Acum probabil că știm drumul către acasă, adică înapoi spre locul unde stăm și ne ținem bunurile.

Însă acest lucru nu este de ajuns. Fiindcă sentimentul de a fi „acasă", pe care îl căutăm, se află dincolo de percepția noastră obișnuită, iar acest instinct care ne îndeamnă să ne întoarcem acasă se confundă mult prea adesea cu lucrurile exterioare și bunurile materiale.

Fiind nevoiți să ținem piept tumultului și vicisitudinilor vieții cotidiene, ne pierdem capacitatea de a sonda în adâncul ființei noastre. Și atunci, fără să ne dăm seama, ne abatem atât de mult – călătorim atât de departe de „acasă" –, încât nici nu ne mai dăm seama că ne-am rătăcit.

„De câteva ori în viață, am avut momente de o claritate desăvârșită. Când, preț de câteva secunde, tăcerea acoperă zgomotul, eu simt mai curând decât gândesc, lucrurile par atât de limpezi, iar lumea pare atât de proaspătă. De parcă de-abia atunci s-ar fi născut.

Nu pot niciodată să prelungesc aceste momente. Mă agăț de ele, dar, în mod firesc, ele trec. Mi-am trăit viața prin aceste momente. Ele mă trag înapoi în prezent și îmi dau seama că totul este exact așa cum trebuie să fie."

CHRISTOPHER ISHERWOOD

Îmi închipui aceste scurte momente de claritate, despre care vorbește Isherwood, ca fiind străfulgerări ale sentimentului de a fi „acasă". Deși vremelnice, însăși prezența lor este suficientă pentru ca el să știe că lumea în care trăiește are un parcurs natural ce este în permanență unul bun; ca să mă exprim în termenii folosiți de el, „așa cum trebuie să fie".

Voi vorbi mult în această carte despre „acasă", în sensul de pace adevărată, locul permanent din interiorul tău, unde te simți întotdeauna bine. Crede-mă, nu este nicidecum imposibil de atins. Trebuie doar să faci pașii necesari pentru a te întoarce acolo.

Ai tot ce-ți trebuie

Probabil că mulți dintre voi, cei care veți citi această carte, o veți face întrucât credeți sau bănuiți că ceva nu este în regulă cu voi ori cu viața voastră. S-ar putea ca ceea ce veți descoperi să vă surprindă, căci veți afla că nu este nimic în neregulă cu voi în mod intrinsec. Citind această carte, nu veți învăța neapărat ceva nou și nici nu veți afla o nouă strategie de viață. Scopul acestei cărți este mai curând să vă arate cum să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă și să vă ajute să descoperiți acest adevăr:

Tot ce vă trebuie pentru a fi fericiți se află deja înlăuntrul vostru. Din clipa în care veți identifica această realitate lăuntrică – și veți locui în acest loc – schimbarea care se va produce va fi una naturală și lipsită de efort.

Când am început să lucrez ca terapeut, am crezut că trebuie să „fac" ceva. Mult timp am căutat răspunsurile în afara mea; am călătorit prin toată lumea, am urmat tot felul de cursuri, am muncit, am făcut exerciții de meditație, mi-am petrecut mii de ore citind, studiind și învățând de la oamenii care veneau la mine pentru a le oferi ajutor.

Și, într-o bună zi, am avut revelația că, atâta vreme cât există o atmosferă de iubire și încredere în sala de tratament, atunci, în mod miraculos, eu nu mai am nimic altceva de „făcut" decât să fiu prezent. Așa cum mi-a spus odată unul dintre cei mai importanți profesori ai mei, „Invită-i să vină la tine «acasă» – și atunci se vor simți ei înșiși ca acasă."

Există un anumit ritual, atunci când vine un pacient în sala de tratament. Se așază pe scaun, oftează, își scoate pantofii, cu

aerul că a avut o zi foarte proastă. Dacă lucrurile se desfășoară în condiții bune, problemele cu care se confruntă pacientul ar putea să fie rapid înlăturate, prin îndreptarea atenției lui înspre altceva. Atunci când intră în sala de tratament, pacientul este preocupat doar de suferința lui fizică și emoțională, dar, în foarte scurt timp, centrul atenției poate fi mutat către un loc liniștit, încărcat de iubire și eliberat de orice suferință. Și, dintr-odată, el se simte cu adevărat „acasă" – adică în acel loc unde este cu adevărat el însuși.

Aceasta este invitația mea nerostită către tine, cititorule, de a-mi îngădui să-ți arăt că *există* un alt mod de „a fi" în lume.

Ceea ce îți ofer este o hartă a drumului către acasă – un program în zece pași, care cuprinde ceea ce am învățat de-a lungul a 30 de ani de practică terapeutică, precum și elemente din experiența mea personală de a găsi calea către „calm".

Pentru a te ajuta să găsești drumul către acasă – către eul tău interior, cel din spatele măștii, din spatele personalității pe care o proiectezi în lume –, îți voi face cunoștință cu un instrument magic ce are puterea de a te transforma, și anume pendulul.

Pendulul are puterea de a ne îndrepta atenția dinspre haosul gândurilor și acțiunilor noastre, înapoi înspre umanitatea noastră – un loc al împlinirii și păcii. Ne învață despre legea naturală: indiferent ce se petrece în viață, indiferent de cât de grea ni se pare aceasta, în fiecare dintre noi există un punct de echilibru care este permanent, un loc al liniștii interioare, iar aceasta este starea noastră naturală.

Îți voi prezenta câteva dintre învățăturile fundamentale ale filozofiei antice chineze, inclusiv teoria celor cinci elemente și legea naturală; de asemenea, voi face referire și la idei care provin din creștinism și din alte învățături spirituale. Însă aș vrea

să subliniez că nimic din ce este prezentat în această carte nu este circumscris unei anumite orientări religioase. Chiar dacă marile tradiții spirituale se manifestă sub diferite forme, ele au la temelie aceleași principii directoare și pornesc din aceeași rădăcină esențială.

Fiindcă pornim împreună în această călătorie, primul pas este să recunoști că te-ai rătăcit și să conștientizezi faptul că tot ceea ce consideri a fi libertate este, în mare măsură, o iluzie, că ai trăit într-o lume a iluziilor, lumea minții.

Să vrei ca lucrurile să fie într-un anume fel nu înseamnă libertate.
Să realizezi ceea ce ți-ai propus să faci nu înseamnă libertate.
Să fii persoana care vrei să fii nu înseamnă libertate.

Această recunoaștere presupune o mare smerenie, căci sunt sigur că ai investit o cantitate enormă de energie și timp încercând să realizezi toate aceste lucruri și să-ți pui viața în ordine. Într-un fel, aceasta este, într-adevăr, o „trezire" – ceea ce este cunoscut în cercurile spirituale drept „Calea directă" – o trezire sau o iluminare spontană. Și, bineînțeles, aceasta nu este ceva ce putem realiza cu o baghetă magică.

Ca să se întâmple orice fel de epifanie, cei mai mulți dintre noi avem nevoie de un șoc sau de o lovitură dură, cum ar fi o problemă majoră de sănătate sau o traumă oarecare – ori cel puțin de un imbold foarte puternic. Toată educația noastră, toate deprinderile impuse, toți anii în care am fost spălați pe creier ne-au închis în mintea noastră într-o asemenea măsură, încât acum credem tot ceea ce gândim. Așa că va trebui să mergem pe drumul cel mai lung și să ne bucurăm de peisajul pe care îl vom întâlni pe parcurs.

Vrei să mergi acasă? Dacă da, atunci hai să pornim la drum.

NOTĂ

Din acest punct (pentru claritate și pentru a accentua unele idei), am preferat să scriu cu majuscule anumite cuvinte (de exemplu, *Acasă*, *Sine*, *Iubire*, *A Ști*) atunci când acestea au legătură exclusiv cu experiența de a fi „Acasă", spre deosebire de gândurile și activitățile pe care le știm din viața noastră de zi cu zi. Această deosebire de accent va deveni mai limpede după ce vom începe călătoria.

ÎNCEPE CĂLĂTORIA

Pendulul

„Emoțiile tale sunt sclavele gândurilor tale,
iar tu ești sclavul emoțiilor tale."

ELIZABETH GILBERT[1]

În acest capitol vei face cunoștință cu mecanismul, modul în care funcționează și înțelepciunea pendulului, vei afla cum să-l folosești pentru a ajunge să te cunoști mai bine pe tine însuți și, cel mai important, cum să-l utilizezi pentru a-ți depăși situația actuală, cea de căutare permanentă a liniștii în exterior.

Imaginează-ți un pendul. Ceea ce vezi este o greutate care se balansează dintr-o parte în alta, încercând să găsească un punct de repaus sau o poziție de echilibru în centru. Toată atenția ta se concentrează asupra acestei mișcări.

Dar, dacă ar trebui să-ți reorientezi atenția în altă direcție și să-ți ridici privirea spre vârful pendulului, vei vedea că aici nu există mișcare: este un punct fix.

Acum, imaginează-ți pendulul ca pe o ilustrare a vieții tale afective, în care greutatea de la capătul pendulului reprezintă lumea minții, iar mișcarea ei naturală reflectă gândurile și

[1] Autoare americană, cunoscută mai ales pentru cartea *Eat, Pray, Love* („Mănâncă, roagă-te, iubește"), apărută în anul 2006 și ecranizată în 2010. (*n. red.*)

BCU "SPIRU HARET" UNIVERSITY LIBRARY

sentimentele tale. Să presupunem că toate mișcările greutății spre dreapta reprezintă „zona înaltă" (bucurie / euforie / jubilație), iar toate mișcările către stânga reprezintă „zona joasă" (tristețe / mânie / depresie); punctul de mijloc, între zona înaltă și cea joasă, unde greutatea se va opri în cele din urmă din oscilație, este zona sau domeniul „calmului" relativ.

Spun „calm *relativ*" fiindcă, deși greutatea de la capătul pendulului se va opri în cele din urmă din oscilație, în punctul central, totuși, ea va rămâne în permanență vulnerabilă față de influențele care o pot mișca. Și asta în vreme ce, așa cum am văzut, dacă privim spre vârful pendulului, observăm că oscilațiile devin treptat mai puțin volatile, până când se opresc complet.

Secretul pendulului

Aș vrea în acest moment să îți împărtășesc o experiență personală în urma căreia am descoperit puterea pendulului care mi-a transformat viața – și ar putea să o transforme și pe a ta.

Cu ceva timp în urmă, o boală inflamatorie, care a venit pe neașteptate pe fond de stres, m-a forțat să mă internez în spital pentru a o trata corespunzător. Înainte de asta fusesem ocupat până peste cap cu munca la clinică și dintr-odată m-am trezit că nu am altceva de făcut decât să stau cu ochii ațintiți în tavan. Nu departe de patul de spital în care zăceam, clinica pe care o înființasem se prăbușea ca un castel din cărți de joc, bunul meu prieten și coleg de apartament era bolnav de cancer în ultimul stadiu, iar eu simțeam că sunt la capătul puterilor. Era o agonie psihică și fizică. Nu aveam unde să fug, gândurile mă

chinuiau zi și noapte, și atunci, într-un moment de disperare, mi-am adus aminte de pendul.

Ani de-a rândul, folosisem pendulul ca pe un instrument terapeutic pentru mine, iar pentru nenumărați alți oameni, ca pe un mijloc de a dobândi discernământ și echilibru interior. Însă, de-abia în acel moment, începeam să-mi dau seama și de cealaltă dimensiune a lui, una ascunsă.

În timp ce zăceam în patul de spital, mi-am pus toată speranța în el, străduindu-mă să observ cum mintea mi se agață de greutatea care se legăna haotic, dinspre zona înaltă spre zona de jos și invers, și luptându-mă din răsputeri să-mi găsesc drumul înapoi către centru și zona de calm. Mi-a fost imposibil să mă opresc din oscilație și, în cele din urmă, am renunțat, lăsându-mă în voia interminabilului legănat – ritmul minții mele.

Privindu-mi mintea și trupul distruse și agățate de capătul pendulului, mi-a venit deodată ideea că, dacă vreau să mă eliberez de durerea pe care o resimțeam, singura soluție era să ajung în „zona de sus" – dacă începeam să urc înspre vârful pendulului, m-aș fi îndepărtat în mod natural de extremă și de oscilațiile puternice de la bază și aș fi atins în cele din urmă liniștea din zona de vârf. Devenise brusc atât de clar – cu cât mergi mai mult în sus, înspre vârful pendulului, cu atât vei simți mai puține oscilații.

Am simțit în profunzime această revelație, dar încă nu eram sigur cum să fac ascensiunea. Atunci mi-am dat seama că pendulul nu este doar un instrument care se leagănă, ci reprezintă un mijloc de a transcende mintea și trupul, iar această simplă „conștientizare" – această distragere a atenției dinspre suferința mea din acel moment – a fost primul pas important. După ce am făcut acest prim pas, a venit și al doilea, și, asemenea unei

scări rulante care merge cu încetinitorul și arată noi și noi trepte, una câte una, tot astfel mi-a oferit și pendulul treptele care mă vor conduce, precum o „scară către rai", spre libertatea din vârful pendulului. Acum eram capabil să-mi „observ" trupul suferind și mintea chinuită din exterior, fără să mă mai simt pierdut și subjugat de ele. Mă simțeam împăcat și puteam, din această perspectivă calmă și detașată, să observ fiecare gând și sentiment cu obiectivitate și compasiune.

Înainte crezusem că pacea interioară nu poate fi atinsă decât prin dezagregarea haosului – însă acum știam că aici, „Acasă", pacea supraviețuiește haosului. Pacea pe care o căutam se afla în tot acest răstimp înlăuntrul meu.

Având pendulul drept ghid, vei urca cele zece trepte și în final vei înțelege că mirajul de la orizont este o simplă iluzie. Vei afla că originea a ceea ce înseamnă să fii om nu cunoaște limite, fiind o onoare și un dar, și că o viață trăită în calmul desăvârșit de „Acasă" oferă o bogăție a experienței care depășește orice imaginație.

Să vedem câteva modalități prin care lucrează pendulul în interiorul nostru.

Imaginează-ți că punctul tău de pornire se află în „calmul relativ" – imaginează-te stând în liniște și menținând greutatea pendulului în poziția de echilibru.

Se întâmplă un eveniment fericit sau ai un gând care îți aduce bucurie și emoție, și atunci începi balansul către „zona înaltă", iar apoi, odată ce ai recunoscut și trăit acest gând fericit, în mod firesc, gravitezi înapoi către punctul de mijloc. După un timp, poate un prieten te-a dezamăgit sau poate ai avut o cădere și ai fost rănit – și atunci aluneci către „zona joasă"; dar din nou, odată ce experiența ia sfârșit, aluneci ușor și te întorci în punctul

central. Iar procesul continuă, fiind un balans natural de la un răspuns la altul. Este ceea ce se cheamă un balans „sigur" între sus și jos. Balansul este normal, perfect gestionabil, iar revenirea la calmul din punctul central se poate realiza cu ușurință. În condiții extreme, este posibil să depășim zona înaltă și cea joasă, însă, datorită familiarității noastre cu calmul, revenirea la normal este ușor de obținut.

Totuși, pentru mulți dintre noi, realitatea este foarte diferită. Complicațiile din viața noastră domestică și profesională ne determină să trăim o mare parte din timp la capetele extreme ale pendulului. În această stare haotică, toți căutăm cu înverșunare drumul către Acasă, fiind atrași în mod greșit către un capăt sau celălalt al pendulului. Avem preferințe îndreptate, cel mai adesea, către zona înaltă, dar uneori chiar și către zona joasă. Suntem cu toții foarte diferiți. Cei care se balansează în mod „compulsiv" iubesc viteza, precum și exaltarea pe care o simt în timpul „călătoriei" pendulului și rareori se opresc în punctul central, balansându-se nebunește dintr-o parte în alta. La cealaltă extremă se află sufletele timide și vulnerabile care au eșuat de prea multe ori și se retrag în siguranța pe care le-o oferă calmul din punctul central, opunându-se oricărei tentații sau oricărui impuls de a se mișca.

Faptul că suntem atât de influențabili face parte din cultura în care trăim. Să luăm ca exemplu climatul politic și economic aflat într-o continuă schimbare și care depinde efectiv de noi, cei care trăim în funcție de oscilația pendulului – o stare ce este esențială pentru succesul și supraviețuirea acestui climat. Un marketing eficient funcționează potrivit principiului că nevoia și frica ne pot atrage înspre zona de jos, pentru ca apoi să ni se ofere ceva pentru a putea evada înspre zona înaltă. O strategie

la fel de plină de succes și interesantă este cea care ne face să ne simțim fascinați și atrași de ambele extreme.

Îmi amintesc cum am văzut această realitate crudă atunci când am vizitat Statele Unite, imediat după atacurile de la 11 septembrie 2001 asupra Turnurilor Gemene de la New York. Țara era, la modul propriu, sub cod roșu de alertă. La marginea de jos a ecranului televizorului era o bandă permanentă a cărei culoare se schimba de la roșu intens la galben pal pentru a da telespectatorilor un indiciu cu privire la amenințarea cu un nou atac. În timp ce urmăreai o comedie ușoară sau o reclamă la o cremă pentru tratarea hemoroizilor, banda care indica nivelul amenințării teroriste era întotdeauna prezentă pe ecran.

Chiar dacă ne concentram atenția asupra programului care se transmitea la televizor, ni se inducea subconștient sentimentul de siguranță, atunci când culoarea benzii devenea galbenă, oferind promisiunea unei păci temporare, dar, câteva clipe mai târziu, eram din nou aruncați în drama și spaima unui atac iminent, pe măsură ce culoarea benzii se înroșea violent.

Cei care lucrau la televiziune și care au conceput acest instrument de manipulare vizuală erau, în mod evident, pe deplin conștienți de felul cum trebuie folosite aceste instrumente (de manipulare) pentru a ne face să ne simțim dependenți și, în același timp, dezorientați. Însă, cu cât suntem ținuți mai mult la aceste două extreme ale pendulului, cu atât ne va fi mai dificil să urcăm înspre vârful pendulului. Cei care promovează produse, servicii sau ideologii politice fac tot ce le stă în putință pentru a ne ține departe de familiaritatea și siguranța calmului. Ei se tem de acest loc, fiindcă aici nu mai pot ajunge la noi: suntem independenți și în siguranță, iar ei știu foarte bine acest lucru – „nu poți mulțumi un om mulțumit" – și, de aceea,

aproape tot ce ne înconjoară este conceput pentru a ne menține în starea de balans.

Învățătura pendulului este simplă. Așadar, avem libertatea de a alege. Putem trăi exclusiv sub povara minții sau a gândurilor noastre, adică la baza pendulului, simțindu-ne victimizați, precum și vulnerabili atât față de influențele interne, cât și față de cele externe, care ne mențin într-un permanent balans. Sau putem alege să trăim în locul „Calmului Absolut" de la vârful pendulului.

Ceea ce am învățat de-a lungul călătoriei mele este faptul că procesul întoarcerii „Acasă" necesită o abordare practică, precum și o experiență directă a ceea ce înseamnă Adevărul. Iar acest lucru îl voi prezenta în această carte.

Există multe texte deosebite care glorifică frumusețea spiritului uman, bucuria de a trăi clipa, puterea rugăciunii și a autocunoașterii, însă, din experiența mea, oamenii pot sfârși simțindu-se încă și mai alienați dacă eșuează în căutările lor, iar destinația li se pare, până la urmă, că este una de neatins.

Secretul pendulului constă în faptul că el poate oferi o profundă conștientizare a locului unde te afli în interiorul tău, în orice moment. Pe măsură ce înaintezi pas cu pas, această conștientizare sporește și, ca în orice proces de învățare, fiecare pas îl va influența pe următorul și îi va oferi substanță și profunzime. Experiența în ansamblul ei va contribui la o schimbare semnificativă a percepției tale, ceea ce reprezintă cheia către libertate.

Unde te afli în acest moment? Te legeni sau balansezi ușor în sfera calmului și te bucuri de ziua de azi? Sau ești agățat de greutatea de la capătul inferior al pendulului și ești măcinat de griji și gânduri negre? Ori, dimpotrivă, îți saltă inima de bucurie, aflându-te în

zona înaltă a pendulului, în timp ce aștepți cu nerăbdare vacanța de vară, un nou loc de muncă la care să mergi ori o nouă iubire? Pregătirea pentru o astfel de călătorie constă în această conștientizare a locului unde te afli și, pe măsură ce înaintezi (observându-ți încă oscilațiile) și descoperi nenumăratele nivele și mișcări de care dispui, vei ajunge să stăpânești cu încredere oscilațiile pendulului, iar apoi te vei instala în zona calmului.

A urca spre vârful pendulului înseamnă a obține accesul către toate zonele; prin explorarea pendulului devii conștient de complexitatea propriei tale ființe, precum și a spațiului tău existențial, pe măsură ce îți dezvolți flexibilitatea și agilitatea de a te mișca în voie. Te voi conduce într-un loc unde vei fi liber să te alături celor care se balansează în mod „compulsiv", să te joci și să te distrezi la baza pendulului; chiar dacă este periculos și riscant, la nivelul cunoașterii ești liber, fiindcă în Sinele tău nu ai pierdut contactul cu Acasă. Vei putea chiar să-ți permiți extravaganța de a urmări știrile la televizor – vei putea să simți compasiune, să reacționezi față de ceea ce vezi, știind că te afli în siguranță, la adăpostul de Acasă.

Noi toți ne consumăm o mulțime de timp și de energie căutând să aducem fericirea în viața noastră. Și ne simțim înșelați atunci când fericirea ne ocolește sau atunci când pare să plece tot atât de repede pe cât a venit; dar asta este, de fapt, natura ei.

Fericirea nu este o stare permanentă. Starea permanentă există în interiorul nostru și este cauza tuturor lucrurilor. Acesta este adevărul referitor la cine ești de fapt.

Așadar, vino alături de mine. Urcă „treptele pendulului" și bucură-te de experiența unei vieți trăite în pace.

Odată ce ajungi Acasă, care este un loc permanent, liniștit și neschimbător, te vei simți mult mai în largul tău și mai împăcat cu lumea din jur, care se schimbă încontinuu. Când locuim în zona de calm pe care o numim „Acasă", suntem direct conectați la o realitate mult mai vastă; știm că tot ce avem nevoie se află deja aici. Știm cine suntem, iar în acest loc sigur existența noastră se desfășoară în pace, fără să aibă așteptări și, cel mai important, aceasta ne este suficientă. Așadar, suntem mulțumiți.

Pașii care trebuie urmați

Pașii funcționează în ordine inversă – sau cel puțin din exterior spre interior. Așa cum am decoji o ceapă, strat după strat, tot astfel parcurgem drumul către interior pentru a atinge miezul dulce a ceea ce numim Acasă. Așadar, **pasul 1** este legat de viața noastră exterioară, creată de sinele care se identifică drept individ prin intermediul minții. Iar până când vom ajunge la **pasul 10**, vom fi pătruns în cel mai subtil nivel al existenței – viața noastră interioară –, unde este pace și sălășluiește doar Sinele nostru.

Pașii 1-5 se referă la dezvoltarea capacității de a conștientiza, care reprezintă elementul-cheie pentru găsirea drumului către Acasă și presupune un oarecare exercițiu, fiindcă mulți dintre noi nu suntem obișnuiți să fim conștienți de nimic în afara deprinderilor și rutinei noastre normale. Acești primi cinci pași au rolul de a reaprinde flacăra curiozității tale naturale în timp ce faci călătoria către interior.

Pașii 6-7 țin de domeniul formei (trupului) și te ajută să-ți muți atenția dinspre gândurile și emoțiile tale și să-ți dezvolți

o mai mare capacitate de conştientizare a formei tale fizice. Atunci când lucrezi cu trupul, eşti dependent de legile naturale, care îţi hrănesc mintea şi îţi structurează gândurile.

Aceşti doi paşi se caracterizează printr-o oscilaţie de pendul mai limitată, fiindcă se află mai aproape de vârful pendulului şi funcţionează asemenea unei punţi între complexitatea lumii minţii din zona inferioară şi simplitatea Sinelui din zona superioară.

Paşii 8-10 reprezintă apropierea, pragul şi spaţiul interior al sferei pe care o numim Acasă. Aici atenţia ta este dincolo de trup şi minte şi poţi descoperi pacea permanentă care există în interior. Pe măsură ce parcurgi aceşti ultimi paşi, oscilaţia pendulului este minimă, după care ea devine aproape insesizabilă. Ai trecut pragul legii naturale şi al lumii duale a minţii tale. Acum pacea şi liniştea îţi definesc lumea.

Fiecare dintre cei **10 paşi** îţi oferă ocazia de a-ţi revedea şi a-ţi cunoaşte mai bine fiecare aspect al fiinţei tale – un proces care îţi va „uşura" sarcina. Aş vrea, de asemenea, să subliniez două lucruri care te vor ajuta pe parcurs.

Cum să îţi dezvolţi GPS-ul intern

Trebuie să descoperi în ce punct al pendulului te afli. Priveşte-te ca într-o oglindă. Întreabă-te de-a lungul zilei: „Cum sunt şi unde mă aflu eu oare?" şi plasează-te pe axa pendulului. Observă mişcarea – sau lipsa de mişcare – a pendulului. Există vreun loc anume unde te plasezi cu regularitate? Revii în mod natural în zona de calm? Te străduieşti în permanenţă să atingi zona înaltă? Ce te împiedică să te opreşti din balans?

Adevărata Odihnă

„Adevărata Odihnă" este numele pe care îl dăm oricăror activități, acțiuni sau gânduri care ne aduc Acasă, către zona de calm, de liniște. Încercarea de a urca treptele atunci când pendulul se leagănă dintr-o parte în alta este dificilă și contraproductivă; de aceea, Adevărata Odihnă te va ajuta să ai un parcurs constant. Nu există o regulă în ceea ce privește Adevărata Odihnă. Ea este una foarte personală; poate fi ceva ce deja știi și te ajută să te regăsești pe tine însuți sau poate că trebuie să pornești în căutarea acestui lucru.

De pildă, pentru mine, Adevărata Odihnă înseamnă să îmi plimb câinii, să înot, să meditez, să urmăresc emisiuni de televiziune în limba germană (sunt pasionat de limbile străine) și să gătesc. Aceste activități au efectul de a-mi deplasa atenția de la gândurile haotice și de a-mi da șansa să intru în armonie cu calmul din interior.

Atunci când consult pendulul și observ că oscilațiile au fost fie spre zona înaltă, fie spre zona joasă sau au fost haotice, îmi dau seama că acum este timpul pentru Adevărata Odihnă și pentru întoarcerea Acasă. Frumusețea și eleganța pendulului constau în faptul că, pe măsură ce înaintezi spre vârful acestuia, oscilațiile scad în intensitate. Prin urmare, există mai mult loc pentru balans, întrucât repercusiunile nu sunt atât de grave.

Un alt exemplu: dacă te simți foarte trist și blocat în zona joasă aflată la baza pendulului, să mergi în oraș și să te îmbeți poate fi extrem de distructiv pentru tine. Totuși, dacă deja ai ajuns, să spunem, la mijlocul axei pendulului, tristețea ta va avea o intensitate mai mică, iar sticla de vin roșu va avea mai

puțină putere să determine o oscilație a pendulului și, prin urmare, orice prejudiciu va fi controlat în mod natural.

Cei care au atins vârful pendulului și trăiesc în pace vor descoperi, probabil, că nu vor mai vrea să recurgă la băutură pentru a-și schimba starea de spirit, iar dacă vor bea o vor face pentru a sărbători locuirea Acasă și, mai mult ca sigur, vor consuma mai puțin alcool.

Unul dintre cele mai mari beneficii ale parcurgerii acestor pași este faptul că fiecare dintre aceștia este în sine o formă de „odihnă adevărată". Pendulul și ceea ce ne învață el sunt cumulative, astfel încât drumul către Acasă devine din ce în ce mai ușor cu fiecare pas făcut.

Fă o listă cu activitățile care știi că te vor aduce înapoi spre zona de mijloc. Ține această listă la tine, ca să-ți amintească ce poți face atunci când știi că ți-ai pierdut calmul.

STUDIU DE CAZ – GRAHAM

Graham destesta opera. O destesta din mai multe motive, dar în special fiindcă „oamenii bogați" obișnuiesc să meargă la operă. Dacă nu avea nimic de făcut într-o seară, se ducea în parcul din jurul Operei, bea o bere și aștepta. Odată, imediat ce a zărit un grup de pasionați de operă, a sărit în picioare și s-a îndreptat în grabă către ei, dând din mâini și adresându-le cuvinte obscene, până când victimele lui s-au împrăștiat. Știa că își pierde total controlul în timpul acestor izbucniri violente, însă, în mod curios, de fiecare dată se simțea mai bine după consumarea evenimentului.

Pe când Graham avea șapte ani, tatăl său i-a luat pe el, pe cățeaua sa Meg și cutia în care se aflau cei șapte cățeluși abia fătați și i-a dus în curte. I-a băgat pe toți șapte într-un sac, și-a scos pușca și, chiar în fața lui Graham și a lui Meg, a tras de mai multe ori în sac, până când nu s-a mai simțit nicio mișcare. „Acum ține-o sub control, altfel o să fiți voi doi în sac data viitoare." Lumea interioară a lui Graham s-a dezintegrat din acel moment, iar inocența copilăriei lui texane a dispărut odată cu sufletele celor șapte cățeluși omorâți.

Îl cunoșteam pe Graham de cu mult timp înainte să vină la mine ca pacient, așadar știam prea bine cu ce probleme se confruntă. Era o fire deschisă, prietenoasă și afectuoasă, dar avea și o anume viclenie și îndărătnicie. În momentul când mi-a cerut ajutorul, se afla într-o stare jalnică. Îi îndepărtase aproape pe toți cei din jurul său, iar acum se simțea pierdut, nu mai știa încotro să o apuce. Își petrecea toată ziua cuibărit într-un colț al camerei, fumând marijuana și bând bere.

Graham era un tip extrem de inteligent și putea să te păcălească dacă îl provocai. El privea universul din jurul său printr-o lentilă paranoidă și nu vedea decât lumea la care nu avea acces – se mândrea cu reflexul lui de a urî, iar înclinația lui naturală spre iubire și bunătate o trata cu suspiciune.

Când am început să lucrăm împreună, ideea cu raportarea la pendul l-a fascinat imediat. Îi plăcea „să se joace de-a pendulul", cum spunea el, dar considera că nu îi este de ajutor, fiindcă deja știa unde s-ar plasa pe axa lui: ori la extremitatea joasă, ori la extremitatea înaltă. Identitatea lui era fie pasiunea întunecată, fie indiferența rece, iar el disprețuia mediocritatea. Ideea punctului de mijloc sau a calmului pendulului îl dezgusta, spunea el.

I-am dat lui Graham o temă sub forma unei diagrame a pendulului și l-am rugat să facă un semn pe grafic, în fiecare zi, pentru a înregistra cum se simte. După prima săptămână de evaluare a stării lui emoționale, s-a întors cu o observație interesantă – și cu o nemulțumire. Se plângea de faptul că, pe măsură ce zilele se scurgeau și nefericirea lui sporea, se simțea frustrat că limitările pendulului îi restrânseseră posibilitatea de a o exprima. Întrucât, atunci când ne despărțisem, se plasase deja la capătul extrem al zonei joase, a descoperit ulterior că nu mai are unde să înainteze, deși nefericirea lui era din ce în ce mai mare.

— Și atunci, ce-ai făcut? l-am întrebat cu naivitate.

— Am furat o sticlă de vin, mi-a răspuns el rânjind.

Ne-am uitat pe graficul lui, iar furtul îi adusese suficiente puncte pentru a îndrepta pendulul către zona înaltă. Nefericirea se transformase în exaltare.

— Ce s-a întâmplat după aceea? am întrebat.

— M-am îmbătat și nu-mi mai amintesc nimic altceva.

Dar acum ne întorsesem la extremitatea zonei joase și fără îndoială că deja începea să strângă suficientă energie pentru a face un nou salt către extremitatea zonei înalte.

În timp ce stăteam în tăcere și digeram ceea ce se întâmplase, am observat o schimbare la Graham. S-a mai înmuiat și, uitându-se la mine, a pus un deget pe punctul care ilustra calmul pe desenul pendulului și a întrebat:

— De ce și-ar dori cineva să fie acolo?

Graham se mândrea cu faptul că deține controlul: asupra depresiei și nefericirii sale, asupra comportamentului său scandalos. Însă acum, privindu-se din perspectiva pendulului, și-a dat seama că aceste oscilații enorme nu însemnau altceva

decât faptul că firea lui urmează legile naturale. Ele ilustrau ceea ce de fapt făcea el, fiind manifestarea exterioară a unei stări sau a unui gând într-un anumit moment și într-un anumit loc, însă aveau puțin de-a face cu *„el"*.

— Ceea ce urcă trebuie să coboare, s-a strâmbat el și a râs.

Înțelegând faptul că nu era în întregime răspunzător pentru felul cum se comportă a fost suficient ca să-l pună pe gânduri. Graham știa acum că nu are un control prea mare asupra izbucnirilor lui sălbatice, dar că, în ciuda vieții lui agitate și a unui comportament mai greu de stăpânit, „el" este totuși un tip OK.

Graham continuă să se lupte și în prezent. Și cum ar putea fi altfel? Faptul că lumea lui a fost zdruncinată prin violență, la o vârstă atât de fragedă, a lăsat o urmă de neșters asupra percepției lui despre sine însuși și despre lume. Însă, prin puterea pendulului de a-l călăuzi către Acasă, Graham poate astăzi să-și găsească mai ușor drumul către calm; deoarece, ca și mine, atunci când am recunoscut, în acea zi, pe patul de spital, darul pendulului, el știe, în sufletul lui, că pacea lăuntrică este de neatins. Ea rămâne intactă și supraviețuiește haosului din exterior.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PE SCURT

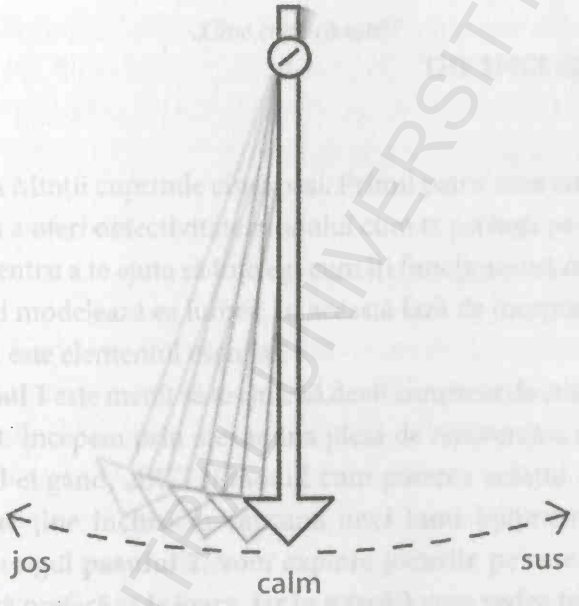
Pendulul este un excelent instrument vizual pentru a-ți ține mintea trează și atenția concentrată, în timp ce faci călătoria spre Acasă. Prin urmare, dacă îți este de ajutor, confecționează-ți singur un pendul.

Ia o bucată pătrată de carton, care poate intra într-o geantă mai mică sau în buzunar, și în colțul din stânga jos scrie „JOS", în colțul din dreapta jos scrie „SUS", iar în punctul din mijloc, între aceste două cuvinte, scrie „CALM". Apoi, ia o altă bucată de carton și decupează forma unui pendul, care să se potrivească pe cartonul pe care l-ai pregătit deja. Fă o gaură la vârful pendulului, precum și la vârful cartonului pătrat și prinde-le cu o agrafă. Acum ai propriul tău pendul, care se poate balansa dintr-o parte în alta, iar tu îți poți măsura starea de spirit oricând dorești.

Pendulul este acum cel mai bun prieten al tău. Este loial și onest și îți va spune multe lucruri despre tine însuți. Are puterea de a reflecta și îți va spune când ai scăpat lucrurile de sub control, te va preveni când vei avea nevoie de o pauză și chiar te va îndemna să-ți mai condimentezi puțin viața și să te distrezi. Dar cel mai important lucru este că îți va arăta când ai părăsit zona de calm.

Folosind în mod regulat pendulul, te vei obișnui „să faci un pas înapoi" din lumea gândurilor și emoțiilor tale și să privești obiectiv la ceea ce se petrece în interiorul tău. Acest reflex de a te retrage din nebunia gândurilor și sentimentelor tale îți oferă o altă perspectivă și un moment de respiro, când poți face o pauză.

Unul dintre cele mai mari beneficii ale pendulului vine atunci când îi respecți „regula" potrivit căreia alegerile sau deciziile trebuie făcute sau luate doar atunci când te afli în zona sigură a „calmului".



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

LUMEA MINȚII

Conștiința de sine

„Cine crezi că ești?"

THE SPICE GIRLS

Lumea Minții cuprinde cinci pași. Primii patru sunt concepuți pentru a oferi obiectivitate modului cum te privești pe tine însuți, pentru a te ajuta să înțelegi cum îți funcționează mintea și cum îți modelează ea lumea. În această fază de început, curiozitatea este elementul esențial.

Pasul 1 este menit să te ajute să devii conștient de cum ești tu de fapt. Începem prin a examina piesa de rezistență a minții – primul ei gând, „EU", și modul cum puterea acestui mic cuvânt ne ține închiși în capcana unei lumi bidimensionale. De-a lungul **pasului 2**, vom explora jocurile pe care mintea noastră preferă să le joace, iar în **pasul 3** vom vedea felul cum comportamentul nostru, deși este dobândit, în cea mai mare parte, ne definește modul cum privim identitatea noastră. În **pasul 4** ne vom privi pe noi înșine în raport cu ceilalți și vom analiza capcanele în care pot cădea relațiile atunci când sunt guvernate de mintea noastră.

Pasul 5, pasul final din Lumea Minții, este unul esențial în călătoria spre Acasă. Ne schimbă percepția dinspre una predominant exterioară către o perspectivă interioară, care pune

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

accentul pe conștiința de sine, ne ajută să ne regăsim rădăcinile în „realitate" (lumea naturală) și ne pregătește pentru Lumea Trupului.

În clipa când vom relua legătura cu macrocosmosul – care reprezintă adevărata cauză a felului cum suntem, *anterior* apariției minții noastre și a judecăților ei –, ne vom aminti de locul care ni se cuvine în univers. Vom învăța cum să fim observatorii gândurilor, emoțiilor, opiniilor și convingerilor noastre și vom înțelege că profunzimea existenței noastre nu se află undeva în exterior, ci în interior. Vom deveni mai curând cei care observă decât cei care sunt observați.

Cunoaște-te pe tine însuți

Vechiul aforism grecesc „Cunoaște-te pe tine însuți" a cunoscut nenumărate interpretări de-a lungul secolelor, iar pentru noi, cei care facem acum primul pas în călătoria pendulului, aceste cuvinte pline de forță sunt la fel de relevante și adevărate: cunoașterea este cheia. Trebuie să „te cunoști pe tine însuți" la fiecare pas: să te cunoști în gânduri și să te cunoști în acțiuni.

Primii cinci pași ai pendulului reprezintă o recunoaștere a faptului că tu *te gândești* că ești „cineva": că acest „gând" singular ți-a captat atenția în dauna unei imagini de ansamblu a „Sinelui" tău. Totul stă în capacitatea ta de a conștientiza. Așa cum observi un obiect pe care nu l-ai mai văzut niciodată, tot astfel te vei privi acum pe tine ca și când te-ai vedea pentru prima dată.

De pildă, Jack, un bun prieten al meu, se definește pe sine ca fiind un „om generos" – și așa și este. Dar această descriere

a personalității lui este acum o etichetă și, cu toate că reprezintă o trăsătură de caracter foarte frumoasă, a devenit o caracteristică definitorie a personalității lui, pe care trebuie să o mențină, să o cultive în permanență. El a căzut în propria capcană (prin felul cum s-a autodefinit), fiindcă acum se simte folosit și deseori ar vrea să le spună tuturor „să se ducă dracului" –, dar, în loc să facă asta, el continuă să zâmbească și să ofere cu generozitate.

Acesta este punctul de pornire al călătoriei tale către Acasă – să-ți acorzi șansa de a te examina (în particular) și să te întrebi cine ești cu adevărat, în mod obiectiv și fără prejudecăți. Care crezi că sunt etichetele tale personale? Fii necruțător de sincer cu tine însuți și dă totul pe față, cu bune și cu rele.

PASUL 1
Cultul „Sinelui"

„Sunt aici.
Sunt aici, acum.
Sunt aici dintotdeauna, dintotdeauna."

EDMUND J. LADD

De fiecare dată când ne identificăm prin intermediul minții noastre, folosim cuvântul „EU". Dar cine este acest „EU"? Cum facem deosebirea dintre „Eul" care este personalitatea pe care o proiectăm în lumea exterioară și Eul interior, „Sinele", care există la un nivel mai profund și mai greu de explicat? Ce înseamnă, de fapt, identitatea individuală și de ce această așa-numită „libertate" ne face pe mulți dintre noi să ne simțim oarecum neîmpliniți și pierduți?

Mai mult ca sigur, ultima dată când te-ai simțit cu adevărat liber a fost la scurt timp după naștere și în cei câțiva ani până când ți-ai dat seama că lumea neclară din jurul tău poate fi secționată, iar fiecare parte componentă a ei poate fi analizată, evaluată și etichetată. În această nouă lume, totul și-a pierdut dintr-odată libertatea și a fost împovărat cu un nume. Încă și mai surprinzătoare a fost vestea că și tu ai un nume și, prin definiție, ești separat de ceea ce experimentaseși anterior ca fiind Unitatea paradisiacă a Ființei. În copilărie, instinctiv, încercăm să rezistăm poverii formidabile a cuvântului „EU", care este pusă pe umerii noștri, și folosim

formulări la persoana a III-a, de genul: „bebe vrea să mănânce" sau „copilul este obosit".

Întrucât astăzi creștem într-o cultură dominată de „EU", mesajul principal pe care îl primim este acela că suntem cu toții separați unul de celălalt – „indivizi" – și că existența noastră este total dependentă de nenumăratele etichete din cadrul ierarhiei noastre de judecăți, pe care ne-am creat-o: pozitiv sau negativ, bun sau rău.

Nu cu mult timp în urmă, o veche prietenă m-a întrebat despre ce este vorba în această carte. I-am răspuns:

— Cartea spune că cine ești cu adevărat nu este identic cu cine crezi tu că ești.

— Oh! mi-a răspuns ea tăios. Te referi la toate etichetele de genul: sunt mamă, sunt educatoare, îmi place mâncarea condimentată etc.

— Exact! i-am răspuns. Vezi ce simplu este?

Ea a făcut o pauză și apoi mi-a zis:

— Dar, dacă dăm la o parte toate etichetele, ce mai rămâne? Cu siguranță, etichetele reprezintă cine suntem – deci suntem nimeni fără ele.

Băiatul ei de 11 ani, Oscar, era și el de față la această discuție și m-am gândit să încerc să aflu cum va răspunde la aceeași întrebare un copil, care a locuit ceva mai recent în paradisul de „Acasă".

— Dacă aș da la o parte toate lucrurile pe care le știi despre mine, iar eu aș șterge toate lucrurile pe care le știu despre tine – ce ar mai rămâne? l-am întrebat pe puști.

— Doar persoana, mi-a răspuns el. Am fi doar doi oameni – aceiași, presupun.

Din gura copiilor auzim adevărul, dar, cu toate acestea, cultul Eului le ignoră vocea inocentă și ne îndeamnă să nu ne încredem în înțelegerea lor instinctivă a Adevărului Sinelui și să o considerăm o dovadă de imaturitate. Am devenit atât de fideli cultului și relativei identități conferite de ceea ce gândim sau de starea noastră de spirit la un moment dat, încât îi convingem pe copii că ei sunt cei care greșesc și încercăm să le arătăm calea cea dreaptă. Iar nu după mult timp, devin și ei atașați acestui crez pentru tot restul vieții și pledează cauza lui.

Problema începe odată cu iluzia libertății care provine din mintea noastră. Niciunuia dintre noi nu îi place să creadă că nu este liber și, astfel, complotăm împreună pentru a ne întări iluzia că suntem liberi – liberi să gândim ceea ce vrem. Acest lucru ne face să ne simțim în siguranță. Prin urmare, ne încurajăm unul pe altul să gândim independent, să fim inovatori și originali, iar această unicitate a exprimării consolidează în permanență iluzia libertății. Fără să ne dăm seama, ne trezim prinși în capcana propriei noastre inteligențe.

Biata noastră minte este suprasolicitată și supraevaluată – i s-a dat o poziție pe care nu o dorește sau pe care nu o merită. Mintea s-a născut din Sine și este acolo pentru a sluji Sinele, pentru a-l aduce la viață; nu este menită să meargă de capul ei și să se dea drept Sinele – și totuși asta i-am cerut să facă. Ceea ce s-a întâmplat în cultura noastră este faptul că, în absența Cunoașterii Sinelui, minții i s-a acordat poziția regelui. Mintea este acum acea parte din noi care spune EU: „Eu sunt totul! Eu sunt Creatorul! Eu dețin controlul!". Totuși, nu știe, câtuși de puțin, ce trebuie să facă. Este depășită de situație și bâjbâie: iar, în absența Cunoașterii Adevărului, începe să inventeze

lucruri, adesea cu consecințe devastatoare. Mai bine asta decât un vid înfricoșător.

Uneori, controlul minții ne poate face să ne simțim foarte bine. „Ești extraordinar!", îți spune mintea, pentru un simplu motiv – de ce nu? Pe de altă parte, mintea ți-ar putea spune: „Ești o persoană rea și nu vei reuși niciodată în viață!", o afirmație care ar putea fi întemeiată doar pe o evaluare arbitrară a circumstanțelor actuale și pe memorie. Totuși, credem atât de mult în ceea ce ne spune, încât ne trăim viața din acest loc al minții. Ne ducem chiar și la terapie și încercăm să înțelegem de ce gândurile și sentimentele noastre ne spun aceste lucruri. Iar uneori situația devine încă și mai complicată. În căutarea adevăratului sens al sinelui nostru, sfârșim prin a construi un întreg nou strat narativ, străduindu-ne să găsim dovezi care fie să confirme, fie să nege mesajul pe care ni-l transmite mintea.

Nu este nimic rău în a avea un cult. El este ceea ce este – este un cult, prin care înțeleg un sistem de credință colectiv, guvernat de minte, cultura pe care am creat-o și în care am ales să trăim cu toții. Însă, ceea ce trebuie să înțelegem este faptul că acest EU, originea minții, este un construct și doar o mică parte dintr-un Adevăr mai mare și, la fel de ușor precum îl putem crea, tot astfel putem și să dezasamblăm tot ce am construit și să vedem minunea care iese la iveală. Așa cum a observat Oscar, atunci când toate etichetele sunt date la o parte, fiecare dintre noi este doar „o persoană", iar în esență suntem cu toții la fel.

Asemenea tuturor pacienților mei, Kitty a venit în cabinetul meu purtând multe etichete. Este o femeie frumoasă, foarte educată, până în 40 de ani, un avocat de succes. Kitty locuiește împreună cu partenerul ei, Mike, iar acum era pregătită să aibă un copil. A dat buzna în cabinetul meu, extrem de agitată, și

mi-a aruncat un pumn de bani, precum un dependent de droguri disperat să-şi cumpere doza de narcotice. A venit la mine să o ajut în încercarea ei de a avea un copil, dar mi-a înşirat o listă de greutăţi şi îngrijorări care o făceau să se simtă rău. Era vorba despre un labirint al nefericirii, iar ea nu putea găsi ieşirea din acesta.

Într-una dintre şedinţe, mi-am dat seama deodată că, în ciuda poveştilor teribile pe care mi le spunea, „persoana" din faţa mea era bine. Povestitoarea părea în formă bună, doar că poveştile pe care le spunea erau îngrozitoare. Aşa că m-am hotărât să o întreb cum se simte, povestindu-mi atâtea lucruri rele.

— Mă simt groaznic, desigur. Viaţa mea e distrusă, mi-a răspuns ea.

Dar eu am încercat din nou.

— Kitty, te întreb cum eşti Tu în clipa asta.

Ea parcă se trezeşte din somn dintr-odată şi îmi spune:

— Cred că sunt bine, spune ea, zâmbind. Eu *sunt* bine. Doar că tot ce se întâmplă…

Acest moment este atât de inocent şi de simplu; pare aproape o epifanie. Pentru o fracţiune de secundă, Kitty îşi aminteşte că, în ciuda tuturor poveştilor despre „viaţa ei îngrozitoare" – atunci când face un pas înapoi şi priveşte înlăuntrul ei – ea este bine.

Cu toţii credem că suntem cineva. Bineînţeles că este aşa. În definitiv, cu toţii avem un nume – un trecut, un viitor, evenimente şi lucruri pe care le numim „viaţa mea". Dar acum vei începe să înţelegi că cine eşti nu este doar o colecţie de gânduri, amintiri şi visuri despre viitor, ci şi acel „Tu", care există la un nivel mai adânc al realităţii şi care stă liniştit „Acasă", privind cum se desfăşoară povestea vieţii.

Îndreptându-i brusc atenția lui Kitty dinspre nefericirea „vieții" ei, pe care și-a construit-o în minte, înspre starea de bine de „Acasă" a fost ca un miracol – însă cu toții suntem vulnerabili și ne întoarcem foarte ușor de unde am plecat. Pentru o clipă, Kitty a trăit experiența schimbării atenției dinspre cine credea ea că este – către Cea care „Este" Acasă. Dar a fost o experiență de scurtă durată și avea să treacă destul de mult timp până când Kitty să înțeleagă în sfârșit „povestea" minții ei și a etichetelor, căci dependența noastră de cultul minții este una cumplită.

Găsirea drumului către Acasă nu presupune doar găsirea libertății și a păcii, ci aflarea unei modalități de a te ajuta să-ți înțelegi identitatea confuză și suferința inevitabilă pe care aceasta o provoacă. Vei ajunge să înțelegi că din această suferință se naște o oportunitate – redescoperirea Adevărului despre cine ești cu adevărat, anterior apariției „Eului".

Trăim într-o cultură care pune accentul pe individualitate. Iar noi ne lăsăm atrași în această direcție.

Să nu uităm de ce am pornit împreună în această călătorie. Scopul nu este să judecăm ori să schimbăm ceea ce creează mintea. Ci ca tu să ai abilitatea și agilitatea de a te retrage din drama mentală a vieții tale, ca să-ți observi Sinele din locul sigur și permanent de Acasă.

Când ne îndepărtăm de lumina de „Acasă", se ivește o umbră, pe care o confundăm cu Sinele nostru și o etichetăm drept „Eu".

„Eul" nu este nici bun, nici rău. Nu trebuie să îl demonizăm sau să ne concentrăm toată atenția asupra lui, ci doar să-l privim așa cum este și să știm că este o umbră, și nu lumina. Problemele noastre încep atunci când cunoaștem și vedem doar

umbra, dar uităm de lumină. Însă lumina este cea care dă naștere umbrei, și nu invers. Cu siguranță că este ceva un pic cam necugetat și destul de epuizant să-ți urmezi fără încetare umbra, în timp ce cauți lumina. Ai putea să renunți la această cursă?

Urmează-mă și îți voi arăta cum să procedezi.

Somnambulism

Când trăim având cultul minții, credem că suntem treji, însă nu suntem așa, în cel mai adevărat sens al cuvântului. Suntem precum somnambulii; doar înaintăm orbește prin existența noastră cotidiană și, cel mai adesea, ne trăim viața dominată de deprinderi, folosind amintiri perimate drept proptele și indicatoare, în loc să primim fiecare moment cu prospețimea și noutatea lui. Nu este cu mult diferit de felul cum ne folosim mintea pentru a ne aminti cum să găsim toaleta în toiul nopții, cu ochii pe jumătate închiși, chiar și în beznă totală.

Mintea este un instrument extraordinar, un bun sistem de stocare a informațiilor, care are grijă să nu-și risipească propriile resurse. Însă poate deveni un instrument rudimentar. De pildă, când mergi zilnic pe aceeași stradă, este puțin probabil ca ceva să se fi schimbat de la ultima ta trecere pe acolo. Mintea receptează imaginile și le compară cu cele deja stocate. În cazul în care sunt aproape la fel ca înainte, vei „vedea" imaginea care este deja înregistrată, cu mici modificări datorate noilor stimuli receptați. Este un lucru absolut genial, fiindcă asta înseamnă că poți rămâne pe jumătate adormit, în timp ce străbați tot drumul până la magazinul de cartier și înapoi, folosind resurse minime de energie.

În dimineața zilei când sărbătoream 40 de ani de viață, mă aflam în India de Nord împreună cu un prieten. L-am invitat să urcăm pe vârful unui deal, ca să admirăm o priveliște magnifică la răsăritul soarelui. Când am ajuns în vârf, am exclamat:

— Privește!

— Ce să privesc? m-a întrebat prietenul meu, uitându-se încă o dată în jur și adăugând: Dar am văzut asta și ieri.

Acest moment a fost unul revelator. Atitudinea lui mentală de „bifare a unui eveniment" mi-a dezvăluit nebunia de a trăi doar la nivelul minții. Mintea nu este preocupată de cadrul mai larg al unei experiențe senzoriale bogate și vibrante, clipă de clipă. Ea are grijă doar de propria ei integritate și supraviețuire.

Să ne gândim cât de diluate sunt de către minte experiențele noastre senzoriale. Jumătate din timp, noi nu mai vedem, mirosim, gustăm, auzim sau simțim. De pildă, orașele lumii sunt pline de mirosuri, adesea profund neplăcute, și, cu toate acestea, mergem prin orașul în care locuim și nu simțim absolut niciun miros. Ne urcăm într-un metrou aglomerat, care abundă în mirosurile emanate de oameni, parfumuri, „respirația de dimineață" și multe altele – și, cu toate astea, rareori simțim vreun miros. Suntem oameni rătăciți în lumi imaginare, cu muzica duduindu-ne în căști, ne-am rupt de realitate ca să găsim siguranță și confort într-o lume privată și limitată.

Din punct de vedere emoțional, suntem la fel de împietriți și insensibili față de suferințele semenilor noștri, obișnuiți să trecem cu nepăsare pe lângă cei aflați în nevoi, să privim ororile lumii din fotoliul nostru confortabil și chiar să mascăm profunzimea propriilor noastre sentimente prin întorsături de frază mecanice și platitudini stocate în software-ul nostru mental.

Starea naturală a „Ființei" – prezentă în fiecare moment – a fost pierdută fiindcă atenția noastră s-a deplasat dinspre prospețimea prezentului și s-a concentrat asupra amintirilor noastre, precum și a fanteziilor legate de speranțe și visuri viitoare. Ne-am rătăcit în mintea noastră; ne-am îndepărtat foarte mult de Acasă.

Goana după succes

Una dintre cele mai mari capcane create de cultura noastră este obsesia pentru succes. Mulți dintre adolescenții care vin în cabinetul meu sunt preocupați de nevoia de a reuși. Succesul este oferit de părinții lor (competitivi) prin folosirea sistemului de recompensă și pedeapsă.

Acest lucru nu ar fi chiar atât de rău în sine, dacă ideea s-ar limita la reușita în cazul unui examen, la bunele maniere ori la aptitudinile sociale, însă ideea succesului ne-a invadat aproape toate gândurile și acțiunile, inclusiv încercarea noastră de a găsi calea către Acasă. Nevoia ta de a găsi *cu succes* calea către Acasă îți va bloca drumul și, de aceea, trebuie să-i demontăm puterea iluzorie aici și acum.

Când aveam 20 și ceva de ani, mi-am deschis o mică afacere care a rezistat doar doi ani și un pic. A avut un relativ succes, însă m-a sleit de puteri și nu mi-a mai lăsat prea mult timp pentru a mă mai întâlni cu prietenii. Pe măsură ce mi-a scăzut interesul, afacerea a început să se clatine, iar în cele din urmă am închis-o. La vremea respectivă, eram conștient că era un sfârșit firesc, întrucât afacerea nu îmi mai folosea și, prin urmare, era normal să o închid. Nu mă deranja. Totuși, în ochii prietenilor mei, afacerea nu mersese bine, iar eu eșuasem.

M-am mutat în Statele Unite, la scurt timp după aceea, fiind mult mai liniștit. Într-o zi, stăteam la coadă la casă într-un supermarket și am început să fac conversație cu un domn, spunându-i de unde sunt și de ce m-am mutat aici. I-am relatat „povestea mea rușinoasă", la care el a replicat:

— Asta este foarte bine! Dacă mai dai faliment de încă vreo două ori, atunci o să știi ce trebuie să faci!

Această perspectivă diferită mi-a schimbat radical modul de gândire – dintr-odată, eșecul afacerii mele era reetichetat ca fiind un succes și o componentă utilă în educația mea.

În Occident, avem o idee relativ fixă despre succes sau eșec, care este restrictivă și de nezdruncinat. Când am început să tratez pacienți care prezentau tot felul de simptome, am fost și eu atras în această paradigmă a succesului/eșecului, ce era entuziasmantă, atunci când tratamentul se încheia cu dispariția simptomelor, însă era demoralizatoare, atunci când nu se întâmpla acest lucru. Mi-am dat seama repede că această presiune, precum și propria mea investiție emoțională în succes nu erau benefice nici pentru mine, nici pentru pacienții mei. Așteptările mele puneau și mai multă presiune asupra lor.

Brian, un pacient pe care l-am tratat cu mulți ani în urmă, a fost un minunat profesor pentru mine. Ideea lui de „succes" l-a dominat și l-a controlat până când, într-o bună zi, viața lui a început să se prăbușească, iar pe parcurs și-a descoperit Sinele.

La prima noastră întâlnire, s-a arătat foarte dornic să vorbească despre un accident de schi care avusese loc recent. De-abia mai târziu am aflat că avea nevoie de ajutor fiindcă nu reușea să aibă un copil. Cauza infertilității lui era necunoscută, însă el era hotărât să fie tatăl biologic al copilului său. Acest diagnostic avusese un impact devastator asupra lui. Se simțea

„castrat" și vorbea mult despre rușine și mândria lui rănită. Soția sa era extrem de înțelegătoare și cooperantă, însă dorea să recurgă la tratamentul de fertilizare asistată, folosind ovulele ei și sperma unui donator. Pentru Brian, ideea că soția lui ar putea să poarte în pântece copilul altui bărbat era inacceptabilă și teribil de dureroasă. Trecea prin suferința unui om al cărui partener se gândea la adulter, ceea ce îi adâncea sentimentul de izolare și mânie.

Tratamentul a fost un proces îndelungat și foarte dureros pentru Brian. Dar, odată ce a acceptat, cu greutate, dorința soției lui de a încerca să aibă un copil folosind sperma unui donator, am căzut de comun acord că ședințele noastre urmau să se concentreze mai mult asupra acceptării de către el a posibilității de a crește un copil care nu era al lui, din punct de vedere genetic, și mai puțin asupra îmbunătățirii fertilității lui. Multe dintre conversațiile pe care le-am avut s-au învârtit în jurul ideii lui fixe despre ceea ce înseamnă o viață de succes și despre cum *ar trebui* să meargă lucrurile. Întrucât nu își analizase convingerile niciodată până atunci, a fost o revelație pentru el să descopere că această perioadă de suferință intensă deschisese cumva ușa posibilității ca el să aleagă să-și schimbe părerea și să gândească diferit.

Nu după mult timp, a ajuns la un nivel de autocunoaștere și la un mod de a discuta despre sine însuși pe care mă îndoiesc că și le-ar fi imaginat posibile. Problemele nu erau legate doar de dorința de a deveni tată, ci se refereau la întreaga lui concepție despre lume: conștiința de sine, familia, relațiile și cariera lui. De-a lungul timpului și după nenumărate și îndelungate discuții pe tema „încălcării regulilor", Brian s-a trezit și s-a răzvrătit împotriva gândurilor lui, acceptând, cu inima deschisă, ceea ce se

întâmpla în jurul lui, iar atunci când fiul lui s-a născut, era clar că își găsise calea către Acasă.

Trăirea vieții în cultul Eului și privirea asupra lumii influențați de puterea minții limitează percepția și adâncimea perspectivei. Făcând un pas înapoi și înțelegând că există un punct de vedere mai larg, vei ști că ai pornit în călătoria către Acasă.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PE SCURT

„Succesul nu este final, eșecul nu este fatal: ceea ce contează este curajul de a continua."

WINSTON S. CHURCHILL

„Succesul" este o idee și este subiectiv. Reprezintă doar o altă cale pentru ca Eul să judece, să eticheteze și să complice simplitatea vieții tale. Trăirea vieții de Acasă este mai blândă. Aici nu mai există lucruri precum „succesul", ci doar evenimente care se petrec, găsindu-și calea și urmând legea firii.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PASUL 2
Jocurile minții

„Voiam să-mi schimb hainele,
dar până la urmă mi-am schimbat gândirea."

JAROD KINTZ

Cu toții practicăm jocurile minții. Le practicăm fiindcă putem și pentru că acesta este domeniul predilect al minții – îi place să se joace și să inventeze. În acest „loc secret" putem să gândim orice dorim, putem crea fantezii și reînvia amintiri, totul după bunul nostru plac.

Mintea este un dar miraculos al evoluției, care evaluează și înregistrează experiența existenței în formă umană; este o „cutie cu jocuri" ingenioasă, care poate crea, stoca, absorbi, calcula, edita, proiecta aproape orice. Problema este că noi am uitat că mintea este doar un instrument și am lăsat-o să devină Dumnezeul nostru; deși rolul ei adevărat este să ne slujească pe „noi", această dinamică a fost răsturnată, așa încât noi o slujim acum pe „ea". Pentru mulți dintre noi, mintea a preluat rolul definirii noastre, iar noi credem că asta este tot ceea ce suntem. Suntem precum stăpânul care este tras de colo până colo de către câinele său și care se întreabă de ce naiba și-a pierdut controlul și se simte așa de epuizat.

Mintea ne spune că cine suntem reprezintă propria noastră creație, însă acest lucru creează un fals sentiment al libertății. Este adevărat că ceea ce *proiectăm* cu ajutorul minții noastre

este creația noastră, dar asta nu înseamnă că totul se oprește aici. De pildă, dacă eu cred că cineva m-a mințit fiindcă am auzit un anumit lucru, dar apoi altcineva îmi spune ceva total opus (iar eu cred acest lucru), am construit în felul acesta o nouă „realitate", iar toate gândurile mele vor fi, de acum, în concordanță cu această nouă abordare. La un nivel mai profund, această nouă informație îmi va influența orice gând conex, stocat în mintea mea, la fel cum undele unui lac se extind până la mal.

Un alt exemplu: cineva mă dezamăgește, mă înșală într-o relație intimă, iar această nouă informație generează unde de șoc prin întreaga mea ființă, conducând la o reevaluare a tuturor relațiilor mele anterioare stocate în memorie. Acum îmi reetichetez fiecare amintire legată de iubire și intimitate sub noul stindard al trădării și eșecului. „Nu prea am reușit niciodată să am încredere în cineva", spune noua mea etichetă.

Facem asta tot timpul, schimbăm trecutul și recalibrăm viitorul, pe măsură ce jonglăm cu gândurile și amintirile noastre și le ajustăm în funcție de modul nostru actual de gândire.

Mintea omului este o „mașinărie" inteligentă și complexă, dar nu mai mult decât atât. Asemenea stomacului care există pentru a digera mâncarea sau a ficatului care procesează toxinele, mintea noastră există pentru a judeca și a fi ocupată. Ea funcționează ca orice alt organ al corpului și este dependentă de energie pentru a-și îndeplini misiunea. Dacă suntem obosiți, iar resursele noastre de energie sunt limitate, mintea va recurge în mod automat la memorie, o experiență care implică un consum mai redus de energie decât ar fi nevoie pentru a produce informații noi. Unii oameni funcționează de ani de zile folosind exclusiv bateriile de rezervă, trăiesc din amintirile

de acum 10 ani și nici măcar nu-și dau seama de acest lucru. Proiecția este atât de vie și de familiară, încât ei cred că este reală.

Atunci când creăm anumite acțiuni și povești care ne sunt de folos – spre exemplu, activități care produc senzații plăcute –, mintea noastră se va întoarce în mod automat la ele fiindcă îi sunt familiare și pentru a economisi resursele de energie. Acestea sunt deprinderile sau, la extremă, dependența. Și, în principal, se referă la faptul că mintea utilizează niște tipare care îi sunt familiare și, prin urmare, convingătoare. Spre exemplu, în cultura noastră, suntem obișnuiți să așteptăm cu nerăbdare ziua de vineri, întrucât ea marchează sfârșitul săptămânii. Pe măsură ce ne apropiem de ea, mintea noastră ne amintește că această zi iluzorie (căci, bineînțeles, nu există acest *lucru*, vinerea; este doar o altă etichetă) se întrevede la orizont, iar programarea noastră ne spune că este un „lucru bun". Corpul reacționează la acest mesaj și produce endorfine, care susțin această idee, iar noi credem în ea cu și mai multă tărie. Iar apoi, sosește ziua de vineri și nu prea se întâmplă mare lucru – weekendul e cam sărac în evenimente, și atunci, ce ne facem? Așteptăm cu înfrigurare următoarea zi de vineri?

Fiecare informație pe care o primim prin intermediul simțurilor este înregistrată de către mintea noastră, apoi este organizată, stocată și proiectată înapoi în lumea exterioară. Se întâmplă ca și când două oglinzi s-ar reflecta reciproc, una primind informația, iar cealaltă creând o reflexie în interior, apoi trimițând acea imagine înapoi în lume, într-un ciclu fără sfârșit.

Când am început să practic acupunctura, aveam cabinetul într-o clădire micuță și drăguță, în stil georgian, cu un magazin

la parter. Cu ocazia absolvirii facultății, primisem în dar de la tata un superb ceas antic, pe care l-am atârnat pe perete, în mica sală de așteptare de la parter. Lista mea de clienți sporea pe zi ce trecea și eram mulțumit de faptul că începeam să atrag câțiva oameni destul de influenți, care mă intimidau și mă impresionau în aceeași măsură.

Unul dintre acești pacienți era un actor foarte cunoscut, care venise la mine pentru niște probleme cu spatele, însă, doar după vreo două ședințe, mi-a mărturisit că are un „simptom" ceva mai serios – cleptomania. Mi-a povestit că îi era imposibil să meargă undeva fără să ia ceva din locul respectiv. Nu conta câtuși de puțin ce anume era, atâta vreme cât lua ceva cu el.

— Ce fel de lucruri? l-am întrebat eu.

— Orice. De exemplu, tocmai am luat de la bancă niște formulare. Și a scos din buzunar un morman de hârtii dreptunghiulare mototolite.

În naivitatea mea, acest tic sau un astfel de comportament nu mi se părea atât de grav.

— Nu-i nicio problemă, l-am liniștit eu. Doar nu faceți rău nimănui.

— Am furat chiar și o radieră din penarul copilului celui mai bun prieten al meu, a adăugat el, aparent dezamăgit.

Până la încheierea ședinței respective, am continuat să mă concentrez asupra durerilor de spate de care se plângea și am evitat subiectul cleptomaniei.

O săptămână mai târziu, l-am salutat din nou, l-am invitat în salonul de tratament, de unde am ieșit puțin ca să mă spăl pe mâini. Când m-am întors, am constatat că pacientul meu plecase. Am coborât la parter, în sala de așteptare, să văd dacă nu cumva era acolo, poate uitase ceva, dar nu era. Nedumerit,

m-am așezat pe un scaun, în speranța că va reveni, dar brusc mi-am dat seama că nu se va mai întoarce – dispariția darului pe care îl primisem de la tata era un indiciu suficient de puternic în acest sens.

Lecția pe care am primit-o în această perioadă de formare a carierei mele a fost dublă. Pe de o parte, doar fiindcă cineva pare să fie „normal" sau „sănătos" nu înseamnă că așa și este, iar, pe de altă parte, atunci când oamenii îți spun ce probleme au, ar fi bine să-i crezi.

Acest „joc al minții" (numit și cleptomanie) îi provoca, în mod evident, o anumită senzație plăcută pacientului meu – atât de plăcută, încât fura orice, ca să-și satisfacă plăcerea. Dacă facem abstracție de aspectul moral al poveștii și o privim doar ca pe un tipar de comportament, va fi mai ușor de înțeles. Oamenilor le place senzația pe care o simt atunci când își verifică pagina de Facebook, când se piaptănă sau fac lucruri banale, ce par normale la prima vedere, dar care ascund o deprindere adânc înrădăcinată, care, dacă este perturbată sau eliminată, poate crea o fisură serioasă în ceea ce privește starea lor de spirit sau chiar sănătatea lor.

Adevărul este că suntem cu toții puțin nebuni. În general, credem orice gând care ne trece prin minte, dar, totuși, sunt sigur că, dacă gândurile noastre ar fi automat difuzate la radio, ne-am supraveghea mintea în permanență.

Un vechi prieten al meu, atunci când se află singur (în spatele ușilor închise), este ceea ce putem numi „un nebun de legat". Îngrozit de orice fel de dezordine ori de murdărie în jurul lui, reușește să inventeze tot soiul de teorii prin care să explice de ce nu face lucrurile cele mai banale cu putință. Spre exemplu, dacă fetița lui doarme în dormitorul aflat la etaj, nu poți pune

ceainicul să fiarbă în bucătăria aflată la parter. Nu spune niciodată care este raționamentul din spatele acestei măsuri de precauție, dar sora lui mi-a povestit că se teme ca nu cumva aburul de la ceainic să se ridice la etaj și să-i ardă fața fetiței. Nebunie? Da, bineînțeles, însă acest tip de comportament se regăsește pretutindeni în lume, tot timpul, în cotloanele cele mai ascunse ale vieții private. Partea bună este că prietenul meu e extraordinar de bun la locul său de muncă. Este directorul unui hotel, iar atenția lui la detalii i-a adus nenumărate premii, an după an. A reușit să impună standarde de igienă și siguranță pe care angajații lui nu și-ar dori niciodată să le schimbe.

Filmul *Lumina de gaz* (*Gaslight*) din 1944 ilustrează un „joc al minții" care probabil că se întâmplă într-o casă de lângă tine, chiar în acest moment. Filmul spune povestea unei femei aduse în pragul nebuniei (la modul propriu) de către noul ei soț, care o convinge că a făcut lucruri pe care aceasta de fapt nu le-a comis. Scopul lui este să o înnebunească, să o interneze într-un spital de psihiatrie și apoi să găsească bijuteriile mamei ei decedate care, crede el, sunt ascunse în casă.

Un scenariu destul de complicat, însă mesajul sinistru al filmului a fost suficient de limpede și de îngrijorător, încât titlul lui a ajuns să fie asociat cu această formă de abuz psihologic (*gaslighting*).

STUDIU DE CAZ – ANDREW

Pacientul meu Andrew era victima unui astfel de abuz psihologic, fără ca el să-și dea seama. Venise la mine fiindcă suferea de astm. O cunoscuse pe Lucy, partenera lui, cu aproape 10 ani în urmă, într-o vacanță în Antigua, destinată persoanelor singure. S-au simțit bine împreună, ziua făceau windsurfing, noaptea se distrau la petreceri, iar după câteva zile erau foarte apropiați. Însă la sfârșitul vacanței, Andrew a aflat că Lucy se despărțise recent de iubitul ei și nu era încă pregătită pentru o nouă relație – sau cel puțin așa spunea ea. Andrew s-a simțit foarte dezamăgit, dar a luat-o ca pe o aventură de vacanță și a mers mai departe. Trei luni mai târziu (din senin), a primit un SMS de la Lucy, în care îi spunea că se gândise la el și că ar vrea să se întâlnească din nou.

La început, el a fost bucuros, dar și neliniștit, în același timp, fiindcă se gândise tot timpul la ea și se temea că nici de data asta lucrurile nu o să iasă cum trebuie. S-au întâlnit, iar totul a mers cât se poate de bine. Au petrecut noaptea împreună, iar după aceea au devenit aproape nedespărțiți. Dar se întâlneau destul de rar și cu alte persoane, căci se pare că acest lucru producea conflicte între ei.

— De ce crezi că este o problemă atunci când vă întâlniți cu alte persoane? l-am întrebat eu.

— Lucy se supără foarte tare dacă vorbesc cu cineva, a răspuns el, nepăsător.

— Dar, de ce? am insistat eu.

— Îmi spune că vorbesc numai prostii, că o fac de râs și se simte penibil.

După o examinare îndelungată a experienței lui din ultimii 10 ani și făcând legătura cu ceea ce se întâmpla acum, a reieșit că Andrew își asumase rolul personajului inadecvat și era convins că avea probleme de relaționare cu femeile în general, că era un „nepriceput într-ale flirtului". Însă această etichetă nu prea se potrivea cu imaginea lui Andrew, bărbatul care se afla în fața mea, și, de aceea, l-am întrebat mai departe.

— Lucy spune că am probleme de relaționare cu oamenii și mi-a povestit ce zic ei despre mine, mi-a explicat el, încă fidel relației lor.

— Oamenii zic că sunt plictisitor și deprimant.

Andrew era confuz și trist, nu mai era în stare să se bucure de nimic. Folosea toate cuvintele pozitive pe care te aștepți să le folosească un bărbat fericit și sănătos, însă cel din fața mea era obosit, învins și cu inima zdrobită. Manipularea pe care o suferise ani de zile, picătură cu picătură, își făcuse efectul, iar el practic nu mai știa cine este. Această relație îl îmbolnăvea.

De la bun început, Lucy era, în mod evident, îngrozită de ideea de a-l pierde pe Andrew și, de aceea, folosea singura strategie pe care o cunoștea: să-i distrugă încrederea în sine, în mod sistematic, până când el va ajunge să fie măcinat de sentimentul nesiguranței și îndoielii și va sfârși prin a se retrage din viață, devenind dependent de ea.

Această revelație a fost rezultatul multor săptămâni de consiliere de cuplu, unde au mers la rugămintea lui Andrew. Din păcate, relația lor nu a supraviețuit acestei schimbări de atitudine și s-au despărțit, ceea ce a fost totuși mai înțelept. Când Andrew și-a dat seama că fusese „spălat pe creier",

a trebuit să recunoască faptul că mintea strălucită, despre care credea că îi dirijează viața în direcția cea bună, era de fapt un construct foarte confuz și defectuos, care nu lucra neapărat pentru binele lui.

Concluzia pe care o tragem de aici este că mintea poate fi un tovarăș în care nu putem avea deplină încredere și care va accepta cu ușurință o invitație din partea minții unei alte persoane, atunci când i se pare potrivită. Nu este nimic rău în asta – acesta este dansul minții –, însă provoacă numeroase necazuri și suferințe inutile, dacă privirea noastră încețoșată ne spune că acest dans este unicul dans și pierdem din vedere o experiență de viață mai bogată și mai vibrantă, care se petrece dincolo de granițele minții noastre. O viață trăită la nivelul minții nu este o viață trăită în libertate și în armonie.

Astmul lui Andrew a început să se amelioreze în ziua când el s-a eliberat de rolul autoasumat de victimă oprimată – un exemplu grăitor despre felul cum corpul, în calitate de martor, trage un semnal de alarmă atunci când ne îndepărtăm de calmul pendulului și ne blocăm fie în zona joasă, fie în zona înaltă. Cei 10 ani petrecuți de Andrew în zona joasă îi deveniseră atât de familiari, încât ar fi putut să stea acolo pentru tot restul vieții – unii dintre noi facem acest lucru –, însă, din fericire, corpul lui l-a avertizat că există o „problemă", iar el i-a descoperit cauza.

Mesajul acestei povești ar putea fi comunicat în multe feluri – prin intermediul diferitelor personaje, scenarii și simptome fizice. Ce este important de recunoscut este faptul că *ceea ce credem că este unica noastră realitate este de fapt doar*

o proiecție a minții noastre și este produsă în funcție de circumstanțele vieții noastre. Te îndemn să eviți să faci o judecată, indiferent cu ce situație te confrunți; mai bine încearcă să o privești așa cum este și, în loc să o etichetezi drept o problemă sau ceva dificil – sau chiar un mare triumf –, fă un pas înapoi și încearcă doar să conștientizezi situația respectivă.

Punctul libertății se află acolo unde putem vedea totul în mod obiectiv și putem lua lucrurile așa cum sunt. Am mulți pacienți care văd cu o limpezime desăvârșită situațiile îngrozitoare în care aleg să trăiască, însă le iau așa cum sunt, fiind împăcați cu haosul și simțindu-se bine în interiorul ființei lor.

De pildă, am o pacientă pe care o cheamă Sandra și care locuiește în condiții extrem de grele. Vecinii de deasupra sunt gălăgioși și foarte agresivi față de ea – îi distrug plantele, lasă excremente de câine la ușa ei –, dar neagă toate acestea. A depus plângere la poliție, dar, întrucât nu poate prezenta nicio dovadă concludentă (căci ticăloșii sunt deștepți), polițiștii nu au cum să o ajute.

Când a venit prima dată la mine, am petrecut mult timp încercând să găsim o soluție practică. Am discutat despre posibilitatea ca ea să fi contribuit la această escaladare a situației și am luat în considerare chiar și reacția primitivă a răzbunării. Mintea Sandrei era programată să reacționeze față de acești oameni, să-i considere drept dușmanii ei și, de asemenea, să proiecteze asupra lor o întreagă gamă de emoții care ar fi trebuit să rămână în subteranele memoriei. Era mai degrabă un „război al minții" decât un „joc al minții".

Fiind conștient de faptul că situația se complica și era posibil să se sfârșească foarte urât, i-am sugerat Sandrei să încerce ceva nou – să nu facă nimic. Am rugat-o să se retragă din lupta

ei mentală, să accepte și să ierte comportamentul vecinilor, privindu-l ca pe un simplu „comportament", și să facă un pas înapoi în acel loc din Sinele ei în care îi este bine. Desigur că nu este ușor să ceri așa ceva cuiva care crede că nu este bine și se află pe punctul de a exploda. Dar, întrucât avea încredere în mine și se simțea sleită de puteri, a fost de acord.

I-am sugerat să se ducă acasă, să găsească un loc confortabil, să se așeze în fotoliul preferat, să reziste tentației de a reacționa și să asculte liniștea din interiorul ființei ei. I-am sugerat să repete acest lucru de cât mai multe ori, timp de o săptămână.

Peste o săptămână, Sandra a intrat în cabinet și s-a așezat calmă pe scaun. Îmi urmase sfatul și petrecuse aproape toată săptămâna, stând în fotoliul ei preferat și desenând. Sandra reușise cumva să-și găsească liniștea într-un loc urât și fără speranță și știa că, în ciuda unei situații foarte dificile, care probabil că nu se va schimba, putea să fie în siguranță „Acasă". De aici, a găsit treptat curajul să-și înfrunte vecinii, să se afirme în fața lor cu putere și chiar să și plângă în fața lor, atunci când situația devenea insuportabilă – fiindcă acum spunea că știe că este bine – așa este întotdeauna.

Liberul-arbitru și iluzia libertății

Unul dintre jocurile întunecate ale minții este să ne convingă de lucruri care nu sunt adevărate. Mintea ne poate face să ne simțim îngrozitor atunci când ne autocriticăm aspru și ne luăm în derâdere. Dar, în același timp, mintea este și un excelent PR, fiind în stare să ne convingă că suntem fericiți, chiar dacă nu suntem așa.

Ursula era o creatoare de modă renumită și își deținea propriul magazin de prezentare în cartierul West End din Londra. Avea succes în toate privințele. Prietenul ei era fotomodel, avea un grup impresionant de prieteni la fel de bine văzuți și înstăriți ca ea și se afla frecvent în paginile ziarelor, la rubrica dedicată celebrităților. Ursula avea totul, ca să nu mai pomenim de dosarul ei plin de tot felul de simptome.

A venit la mine fiindcă tocmai fusese diagnosticată cu cancer la sân și era ferm convinsă că acest nou simptom era legat de toate celelalte din dosarul ei voluminos.

— Medicii au fost neglijenți, mi-a spus ea, și au ignorat anumite lucruri ani de zile. Frustrarea ei era cât se poate de evidentă și mi-a povestit cum s-a simțit în momentul în care nu a fost luată în serios de către personalul medical, atunci când ea a încercat să facă legătura între diferitele ei afecțiuni și simptome, iar acum era profund dezamăgită.

În ciuda problemelor ei medicale, a trecut repede la subiectul deziluziei față de viață în general.

— Viața mea este extraordinară, a spus ea, ridicându-și mâinile în aer, apoi lăsându-le să cadă cu zgomot pe brațele fotoliului din piele – asta înainte de a mărturisi: dar mi-am dat seama că sunt nefericită și nu știu de ce. De aceea sunt bolnavă?

Ursula este un exemplu grăitor, fiind o persoană care a reușit să bifeze toate căsuțele în privința realizărilor și a stilului de viață pe care îl are – nu doar în plan personal, ci bucurându-se și de aprecierea celorlalți. Sunt sigur că ea considera că reușise foarte bine în viață, până când s-a ivit problema de sănătate care a bulversat-o și i-a zdruncinat toate convingerile. În viață, mulți oameni își exercită „liberul-arbitru" în mod inconștient sau conștient și fac tot ce le stă în putință să aibă o viață de

succes pe hârtie. Copilul din noi prevalează, iar nevoia condiționată, din punct de vedere social, de a fi un copil bun și de a face ceea ce trebuie pentru a supraviețui determină, în mare parte, ceea ce alegem să facem.

Poate că Ursula merită să fie felicitată pentru că a muncit din greu și s-a străduit să-și clădească o viață de invidiat. Dar, oare, este ea cea care și-a clădit această viață? Un astfel de rezultat (viața de succes) era creația ei, prin liberul ei arbitru, sau doar un strop de noroc, ori poate providența divină? În general, nu ne punem acest gen de întrebări decât atunci când ne lovim de ceva extrem de grav, cum este în acest caz o boală precum cancerul, iar apoi încercăm să înțelegem ce nu a funcționat. Confruntată brusc cu posibilitatea unei morți premature, Ursula era acum convinsă că trebuie să fi făcut ceva greșit, de vreme ce a ajuns în această situație îngrozitoare – dar acum, ce era de făcut?

Sigur că ne place să credem că avem liber-arbitru, că deținem controlul asupra evenimentelor din viața noastră. „Poți face orice dorești!"/„Ești stăpânul lumii!". Acest tip de retorică se adresează laturii noastre primitive care supraviețuiește, de obicei, pe multe paliere.

„Tatăl tău nu își *dorește* nimic", obișnuia să strige mama, de parcă „a dori" însemna să-l apuci pe Dumnezeu de picior, iar absența „dorinței" reprezenta pericolul de a fi anihilat. Este adevărat că tatăl meu nu-și dorea, într-adevăr, nimic altceva decât să aibă puțină liniște din partea ei, liniște pe care o găsea doar în zgomotul mașinii de tuns iarba sau al programelor transmise la televiziunile comerciale. În a doua jumătate a secolului trecut, „a dori lucruri" a devenit noul „Sfânt Graal" și era o crimă să nu dai dovadă de ambiție.

În această carte, vom considera „liberul-arbitru" ca fiind libertatea de a ne alege perspectiva din care privim lucrurile și de a alege asupra căror lucruri să ne concentrăm atenția. Atunci când atenția noastră este fixată exclusiv în mintea noastră – când respectăm o tradiție depășită sau când lăsăm un simptom fizic să ne definească viața –, această constrângere devine o capcană, ce ne va împiedica în încercarea noastră de a găsi calea spre Acasă.

„Destinul" este desfășurarea fără limite a universului într-un mod predeterminat. Este cursul natural al vieții tale, izvorât de „Acasă" și din „Sinele" tău.

Felul cum alegem să percepem acest curs natural al vieții din perspectiva minții noastre se numește „liber-arbitru".

Să luăm acest exemplu simplu: citești această carte. Din perspectiva minții tale, alegerea activă de a citi această pagină implică o decizie personală care izvorăște din liberul-arbitru. Dar fă un pas înapoi și privește de Acasă – cu alte cuvinte, îngăduie Sinelui tău să observe mintea și corpul în acțiune – și astfel îi permiți destinului să se desfășoare. Într-un fel, te-ai „divizat" și ai devenit doi „oameni". Prima „persoană" (mintea) acționează și este observată de cea de-a doua „persoană" (Sinele).

În această parte de început a cărții, probabil că această idee este mai greu de înțeles, însă acum aș vrea să plantez o sămânță, care va crește și se va dezvolta pe măsură ce vom înainta. Vei înțelege treptat că există un „Sine" „Acasă", care privește un „Sine" ce cuprinde mintea ta, precum și jocurile și evenimentele vieții tale, așa cum se desfășoară ele.

Ce jocuri ale minții practici? Încearcă să fii onest cu tine însuți, căci, foarte adesea, jocurile pe care le jucăm sunt atât de

bine șlefuite și au devenit o parte integrantă din rutina noastră, încât nici măcar nu ne dăm seama că sunt jocuri și presupunem că reprezintă unicul mod de a trăi.

De exemplu, adresezi o întrebare „inocentă" cuiva, ca de pildă: „Ai văzut cumva lesa cățelului?", știind precis că cealaltă persoană a uitat-o în mașină. Cealaltă persoană își dă seama de greșeală, se simte acum cu musca pe căciulă și spune rușinată: „Cred că am uitat-o în mașină." Și bingo, cealaltă persoană este în culpă, iar tu te afli pe o poziție de superioritate.

Nu e mare lucru, desigur, dar este un mod (adesea inconștient) prin care mulți dintre noi încercăm să ne reafirmăm superioritatea, atunci când probabil ne simțim inferiori.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PE SCURT

Încearcă să conştientizezi „jocurile" pe care le joci şi, în loc să le judeci, observă-le şi ia-le aşa cum sunt. Odată ce le vei privi din această perspectivă mai deschisă, te vei afla într-o poziţie mai bună de a hotărî dacă continui să le joci sau renunţi la ele. Parcurgerea paşilor spre vârful pendulului este un proces de eliberare. Dacă recunoşti un „joc" de care nu mai ai nevoie, renunţă la el aici şi acum – te va ajuta să treci cu mai multă uşurinţă la următorul pas în călătoria ta spre Acasă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PASUL 3
Comportamentul

„Poartă-te cum trebuie!"

AUSTIN POWERS

Acum, dat fiind că avem o perspectivă mai largă, după parcurgerea primilor doi pași, te invit să vedem cum poate „comportamentul" să te abată din drumul tău către Acasă.

În **Pasul 1** ți-ai dat seama de faptul că ești prizonierul cultului „Eului", o colecție de etichete care pot deveni constrângătoare și, în același timp, nefolositoare; în **Pasul 2** ai văzut cum mintea poate fi stăpânul tău, în loc ca tu să fii stăpânul minții. Acum vei face încă un pas înapoi pentru a-ți analiza nu doar propriul tău comportament, ci și modul cum tu definești sau judeci alte persoane din perspectiva comportamentului lor.

Așa cum observăm comportamentul unui copil, tot astfel trebuie să ne observăm și propriul nostru comportament. „S-a purtat așa cum trebuie!", spunem atunci când un copil stă cuminte și mănâncă frumos la masă. „Buna purtare" a devenit o virtute astăzi, dar poate și o capcană.

Ai putea să te imaginezi trăind fără să-ți faci griji pentru felul cum te porți? Te-ai gândit vreodată să faci pur și simplu ceea ce te îndeamnă instinctul?

Atunci când mă întâlnesc prima dată cu pacienții mei, la plecare le sugerez să trăiască în spiritul întâlnirilor noastre,

adică să încerce să se poarte cât mai natural cu putință, să renunțe la judecata minții care crede că le știe pe toate.

Trebuie să conștientizezi diferența dintre ceea ce îți spune instinctul și ceea ce îți spune mintea, fiindcă, adesea, ele se află pe poziții adverse. Mintea și-a asumat rolul Judecătorului, care stă pe bancă și supraveghează orice mișcare naturală a vieții și o etichetează drept bună sau rea. Nu asculta tot ce îți spune aceasta! Mintea și-a asumat o falsă autoritate asupra legilor naturale (lucru pe care îl vei descoperi mai târziu) și creează (până la un punct) ceea ce numim comportament – un construct mental despre care credem că este permanent și fix.

Când i-am sugerat cuiva, de curând, ideea de a respinge judecățile minții ca pe o posibilitate, persoana respectivă m-a privit îngrozită. „Dar dacă instinctul meu mi-ar spune să omor pe cineva?! Ceva trebuie să mă oprească." Ne-am obișnuit atât de mult ca „autoritatea" să ne spună ce să facem, încât ne-am pierdut reflexul și încrederea de a ne asculta propriul nostru instinct. Ne-am obișnuit atât de mult să dobândim înțelepciune și informații din exteriorul ființei noastre, încât am uitat complet că o viață care își are sălașul „Acasă" este o viață trăită în pace și iubire și nu va implica niciodată un act precum comiterea unui genocid. Acest tip de „comportament" nu se naște decât dintr-o minte izolată și conflictuală.

Este important să știm de unde vine „comportamentul" nostru. Avem, de pildă, un comportament cultural și social – cum trebuie ținut cuțitul în mână este un exemplu simplu, dar interesant. Când eram copil, mi s-a spus care este modul corect în care pot folosi un cuțit (cu degetul arătător pe muchia acestuia), pe care l-am și adoptat. Când am intrat la școală, l-am văzut pe colegul meu de joacă folosind cuțitul în mod diferit.

Îl ținea ca pe un stilou. Greșea, el, oare? Sigur că da – felul cum fusesem construit sau programat îmi spunea acest lucru, iar el și cu mine ne despărțeam la un anumit punct prin acest gând, care s-a confirmat atunci când am întrebat-o pe mama în legătură cu acest aspect.

Nu este asta un semn de nebunie? Ceea ce trebuie să reținem este faptul că, deși normele sociale fac parte din viață și multe dintre aceste tradiții, obiceiuri și comportamente ne sunt de folos, cineva undeva le-a inventat și le-a transmis mai departe. Ele nu sunt reale, în sensul că sunt permanente sau adevărate. Iar tu nu îți vei găsi calea spre „Acasă" doar dacă știi, de exemplu, cum să te comporți la masă.

Din punct de vedere mental, suntem alcătuiți din multe influențe – ADN-ul nostru, relația dintre părinți, colegii de la școală, mesajele din mass-media și experiențele de viață. Pe măsură ce creștem și reacționăm față de lumea din jurul nostru, ne formăm o concepție despre cine credem că suntem și ce credem că este adevărat. Această construcție ne oferă un punct de vedere personal și un cadru general în care să ne trăim viața, dar, dacă nu suntem deschiși și dispuși să ne revizuim aceste idei și acțiuni, ele pot deveni o capcană și ne pot restricționa perspectiva și mișcarea.

Este ca și când am fi închiși într-o încăpere cu o singură fereastră. În fiecare zi privim pe fereastră și vedem cam același lucru și ne simțim cam în același fel. Mintea noastră, lipsită de noi impulsuri, ne va spune că asta este realitatea, iar până la urmă vom înceta să mai privim pe geam.

De-a lungul anilor mei de practică, am învățat că o mare parte din ce-mi spun oamenii în timpul consultației nu este adevărul complet. Ceea ce nu înseamnă că ei mint intenționat,

însă trecutul este o poveste care poate fi schimbată în prezent, și asta se întâmplă în mod frecvent, căci avem cu toții nevoie să găsim motivații pentru lucrurile pe care nu le înțelegem.

Pacienții îmi spun că relația lor sentimentală este în impas fiindcă s-au îngrășat sau că au dureri îngrozitoare de spate fiindcă au căzut dintr-un copac cu 35 de ani în urmă, sau că nu pot dormi fiindcă locuința lor se află într-un câmp energetic, sau că sunt supărați fiindcă bunicul și-a pierdut afacerea în anii 1920. Însă, atunci când oamenii încearcă să găsească astfel de justificări, îmi dau seama că lucrurile sunt ceva mai complicate.

Noi luăm anumite aspecte din experiența noastră de viață și le transformăm în „povestea" pe care o spunem despre noi; spunem că nu avem răbdare fiindcă mama noastră ne cerea tot timpul să avem răbdare pentru a primi dulciuri, sau că avem probleme cu stomacul fiindcă așa au toți bărbații din familia noastră. Credem că suntem „păsări de noapte" fiindcă nu putem dormi, sau avem glicemia scăzută și de aceea simțim nevoia să mai facem un chef din când în când. Ne închipuim că ne place adrenalina provocată de stres sau că suntem genul mai leneș care „hibernează" în timpul iernii. Adesea prefer să îmi întreb pacienții cum se simt în clipa respectivă, mai curând decât să adun povești din trecutul lor, iar, dacă răspunsul este „epuizat" sau „deprimat" ori „blocat", așa cum se întâmplă în mod frecvent, următoarea mea întrebare este de ce nu schimbă ceea ce fac pentru a schimba, astfel, felul cum se simt.

Recent am tratat o nouă pacientă care se lupta de cinci ani să renunțe la somnifere. Cu trei ani înainte să vină la mine, doctorii descoperiseră că are colită ulcerativă cronică, iar după o operație de rezecție a colonului, i s-a spus că este în afara

oricărui pericol. Am întrebat-o ce se petrecuse în viața ei în anii de dinaintea primirii acestui diagnostic, iar primul lucru pe care mi l-a spus a fost faptul că părinții ei aveau o casă dărăpănată în Cornwall, pe care au umplut-o cu vechituri de la magazinele de antichități. „Nu știu cum să-și poarte de grijă", a zis ea, iar apoi: „Eu nu vreau să trăiesc așa."

În continuare, mi-a povestit că, pentru a avea grijă de locuința părinților, era nevoită să călătorească de la Londra la Cornwall în weekend, o dată la două săptămâni, ca să se asigure că părinții ei sunt bine. „Părinții tăi au nevoie de ajutorul tău?" am întrebat-o. „Oh, nu", mi-a răspuns ea. „Lor le place dezordinea." „Atunci, de ce faci asta? Nu este obositor să bați drumul o dată la două săptămâni?" „Fac asta fiindcă nu suport dezordinea", a insistat ea.

Treptat, a înțeles că drumurile ei până la Cornwall nu aveau, de fapt, nicio legătură cu părinții ei, ci cu ea însăși. Încerca să-i salveze de lucrul de care se temea cel mai mult: și anume, dacă ea se îmbolnăvea din nou, nu avea pe nimeni care să aibă grijă de ea la bătrânețe. Iar drept compensație, ajunsese să aibă o grijă exagerată pentru părinții ei, care erau fericiți și mulțumiți cu viața lor.

Mi-a povestit că își făcea griji tot timpul. Era sigură că partenerul ei nu o înțelege cu adevărat și, ca atare, cum putea să aibă grijă de ea în viitor? Dar acum, privindu-și gândurile și comportamentul în mod obiectiv, și-a dat seama că poate să se retragă din această stare de blocaj mental și să renunțe la obiceiul de a transfera aceste griji asupra părinților ei. De asemenea, a început să accepte ideea că, poate, partenerul ei nu o înțelege perfect – puțini oameni fac asta –, a început să nu-și mai facă griji în

legătură cu acest lucru și să descopere pacea și siguranța care vin atunci când ești împăcat cu Sinele tău.

Când oamenii se prezintă într-un anume fel – în cazul ei, drept persoana care își face griji și căreia îi pasă –, nu își percep comportamentul și toate sentimentele asociate, ca fiind ceva exagerat sau nepotrivit. Ei consideră că aceasta este unica lor realitate și se străduiesc să găsească dovezi care să le confirme felul cum cred ei că sunt.

STUDIU DE CAZ – JULIAN

Julian era actor și fiul unui artist renumit. Făcea terapie de ani de zile, fără niciun semn de progres, și fusese diagnosticat cu depresie. Când a pășit prima dată în cabinetul meu, având privirea fixă, m-a frapat faptul că atmosfera din cabinet nu era una tristă, pesimistă, ci mai curând plină de tensiune și anxietate. El a definit-o drept „o stare întunecată".

Teama este un subiect căruia nu i se acordă astăzi suficientă atenție. Lumea discută și scrie articole despre depresie și despre efectul devastator pe care îl poate avea, însă câți oameni (și mai ales, câți bărbați față de alți bărbați) recunosc că le este teamă sau, cu atât mai puțin, își iau liber de la serviciu pentru a-și trata problemele legate de anxietate? Nu este recunoscută ca fiind atât de gravă încât să fie considerată o boală, și totuși eu întâlnesc atâția oameni serios afectați de această problemă.

Julian mi-a povestit că nu-și găsește liniștea. În cea mai mare parte a timpului, lucra acasă, scria scenarii de film și, ocazional, mai juca în câte un spectacol în cartierul West

End. Acasă, măsura camera în lung și în lat, în timp ce în minte îi năvăleau așa de multe gânduri încât nu apuca să le scrie, iar atunci deschidea o sticlă de vin.

Mi s-a părut că acest comportament al lui era, de fapt, o încercare de a-și epuiza, iar apoi de a-și adormi teama. Doar, atunci când era prea vlăguit ca să mai facă altceva, putea să se așeze la birou, în sfârșit, ca să lucreze.

Julian a răspuns extrem de bine la tratamentul cu acupunctură și, din proprie inițiativă, și-a făcut un mic pendul din hârtie și carton, pe care l-a lipit pe frigider, ca să-și poată monitoriza stările de spirit. De asemenea, a decis să-și permită să deschidă o sticlă de vin, doar atunci când putea să spună, în mod cinstit, că și-a găsit starea de calm. Și a funcționat – nu a mai băut timp de o săptămână, recunoscând că era distrus din punct de vedere emoțional. Într-una dintre săptămâni, a plecat și apoi s-a întors la următoarea consultație, spunând cu surprindere că a simțit o diferență; de data aceasta, se instalase în zona de calm și chiar își descria starea de spirit ca pe „o absență a fricii". După aceea, i-a revenit starea de extremă anxietate, însă acum știa că este un sentiment care avea să treacă.

Pe când Julian era copil, tatăl lui îl obliga să stea alături de el, în biroul de lucru. Îi dădea băiatului hârtie și un stilou și îi spunea să scrie povești, în timp ce el lucra. Ore întregi, stăteau împreună, în tăcere. Băiatul se chinuia să stea nemișcat și să reziste tentației de a fugi la joacă. Astfel, s-a născut în el un sentiment pe care, la vârsta de șapte ani, nu putea să îl definească și care se adâncea atunci când tatăl lui îi cerea să îi arate hârtiile și să citească cu voce tare ce scrisese.

Nimeni nu-și trăiește viața într-o stare fixă. Nu trebuie să ne fie teamă pe vecie din cauza unei experiențe din copilărie. Mulți dintre pacienții mei descriu aspecte din viața lor care par absolut îngrozitoare, dar, cu toate acestea, ei merg tot înainte, ca și cum nu ar putea să scape nicicând din situația în care se află. Și-au pierdut capacitatea de a privi lucrurile în ansamblu. Își urăsc serviciul, însă se simt incapabili să-l schimbe. Nu le place unde locuiesc, însă vin cu o grămadă de justificări pentru a nu se muta. Julian credea că trebuie să bea ca să scrie și, pe parcurs, aproape că s-a ales cu o problemă serioasă, cea de alcoolism, fără să încerce să identifice sursa emoției care l-a determinat să fie atât de speriat și agitat.

Este un adevăr incomod faptul că noi, oamenii, creăm și purtăm cu noi o mulțime de vinovății și alte emoții negative, care dau naștere unor comportamente neplăcute de tot felul.

În absența unei vieți trăite în armonie cu Sinele nostru, suferința pare să facă parte din născocirea noastră naturală și, chiar dacă nu există nimic în viața noastră de zi cu zi care să ne facă să suferim, noi vom găsi, totuși, motive de suferință. Ne pricepem să ne pedepsim pe noi înșine și să-i pedepsim pe ceilalți, iar mulți dintre noi găsim modalități sofisticate de a ne crea noi poveri – părinți care, deși sănătoși, ni se pare că nu-și pot purta singuri de grijă, parteneri care nu ne vor înțelege niciodată –, iar aceste lucruri ne împiedică să fim în legătură cu Sinele nostru și să ne trăim viața pe deplin Acasă.

Pasul 3 vorbește despre cum să aruncăm pe fereastră codul de conduită (etică) și să vedem ce mai rămâne după aceea. Încă mai existăm dacă nu respectăm toate regulile? Actul nostru de rebeliune a generat unde de șoc demonice până în adâncul

pământului? Bineînțeles că nu. Suntem încă aceeași persoană și, mai mult ca sigur, noul nostru comportament, izvorât din inimă și rostind Adevărul, ne va fi de folos, dar va fi util și celor din jurul nostru. Chiar dacă uităm cum să ținem în mână un cuțit, vom mânca frumos la petrecerea unui prieten – fiindcă îl respectăm și îl iubim.

A-ți îngădui să îți schimbi modul de a gândi este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine.

Schimbă-ți modul de a gândi în legătură cu orice simți că ar trebui schimbat. Este nevoie de practică, fiindcă am fost condiționați să creăm gânduri și să ne agățăm de ele, până când acestea devin ca niște pietre pe care le ducem în spate. Ne facem planuri cu bună-credință, uneori cu multe luni înainte, crezând că vom ști ce se va întâmpla și cum ne vom simți peste trei luni. Dar dacă nu ai chef să te duci la o cină indiană atunci când vine seara în care este programată? Ar fi bine pentru tine să te răzgândești. Fii politicos, scuză-te și acceptă ideea că s-ar putea să pierzi câțiva prieteni care, de obicei, respectă toate planurile și nu se pot răzgândi. Este în regulă și acest lucru.

Haide, te rog! Fii rebel! Dar nu te răzvrăti împotriva lucrurilor pe care le vezi în lumea largă. Răzvrătește-te împotriva minții tale, împotriva gândurilor tale și a comportamentului tău.

PE SCURT

Încalcă regulile! Dacă, în mod normal, faci stânga la capătul străzii, atunci încearcă să faci dreapta și alege drumul cel mai lung. Închide-ți telefonul pentru o zi și nu-ți mai verifica e-mailurile. Vezi dacă lumea se prăbușește.

Fă orice ca să-ți testezi propriul tău comportament. Trebuie să reținem faptul că atât de multe lucruri pe care le facem sunt condiționate de mintea noastră și că ea va căuta întotdeauna să întărească aceste tipare pentru propria ei supraviețuire și siguranță. Pune-ți mintea în încurcătură – fă ceva diferit!

Acest tip de activitate va crea fisuri în forma ta actuală de gândire, ceea ce nu este un lucru rău. Așa cum spunea Leonard Cohen, „Există o fisură în orice (lucru) – doar așa pătrunde lumina."

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PASUL 4
Relațiile

„Cel mai dureros lucru este să te pierzi pe tine însuți
în timp ce iubești prea mult pe cineva
și să uiți că și tu ești special."

ERNEST HEMINGWAY

De-a lungul acestui capitol, te vei examina pe tine însuți prin intermediul relațiilor cu alte persoane. Adesea, atenția noastră se concentrează prea mult asupra oamenilor din jurul nostru. **Pasul 4** ne amintește de principala noastră Iubire – Sinele nostru.

Relațiile sunt minunate și inevitabile, însă, uneori, ele pot fi problematice. Așa cum se schimbă vremea afară – la un moment dat e senin, iar în clipa următoare se pornește furtuna –, tot astfel se schimbă și dinamica relațiilor dintre oameni. O relație este probabil una dintre cele mai bune modalități de a balansa pendulul și de a te pierde în gânduri și sentimente, dar, în același timp, o relație te poate readuce în zona calmului, unde îți vei redescoperi Sinele.

O relație sănătoasă și echilibrată nu este neapărat dependentă de un mediu idilic. Există multe tipuri diferite de relații – calde și iubitoare, reci și dure; relații în care tu ești cel care conduce, altele în care tu ești cel condus; iar unele se bazează exclusiv pe sex. Trebuie să înțelegem ce reprezintă o relație sănătoasă

pentru fiecare din noi și dacă ne este de folos sau dacă ne abate din drumul nostru către Acasă.

Următoarea mărturie vine din partea lui Catherine și ne va ajuta să apreciem cât de dezorientați putem deveni într-o relație distructivă, care ne poate abate de la calea spre Acasă.

MĂRTURIE – CATHERINE

Când am intrat prima dată în cabinetul lui Gerad, acum cinci ani, nu-mi mai simțeam brațul drept, iar abilitățile motorii îmi erau grav afectate. Eram lipsită de energie și aveam dureri permanente. Împlinisem 40 de ani și aveam doi copii mici. Am discutat foarte serios și pe larg. Gerad era precum un detectiv, punându-mi întrebare după întrebare. În acel moment, aveam o căsnicie abuzivă din punct de vedere emoțional și, deși sunt o femeie educată, îmi pierdusem toată puterea și încrederea în mine. Mă îndoiam de orice gând al meu și chiar mă întrebam dacă nu cumva mi-am pierdut mințile.

De-a lungul consultațiilor, discuțiile cu Gerad deveneau din ce în ce mai profunde. Treptat, mi-am dat seama că nu voi putea supraviețui acestui mariaj. Eu doar existam, nu trăiam. Copiii mei meritau mai mult, iar eu, la fel. Pe măsură ce îmi redobândeam forța fizică și sănătatea, mi se îmbunătățea și starea psihică. Sau poate că era invers? Oricum ar fi fost, simțeam că îmi recapăt puterile și conștiința de sine, așa că am rupt această relație toxică. Nu am privit niciodată înapoi, nici măcar o fracțiune de secundă. Mi-am dat seama că soțul meu bolnav psihic crease această lume haotică în

care trăiam, iar eu acceptasem în mod pasiv realitatea lui. Când mi-am recăpătat puterile, am știut că nu mai pot trăi în lumea lui. Sunt singură de doi ani. Mi-am redobândit energia și libertatea. Uneori, mai face sau mai spune ceva urât despre copii, chiar și în fața lor, și atunci îmi pierd cumpătul. Dar nu pentru mult timp, fiindcă pot să recunosc și să rostesc adevărul, iar eu și cu copiii mei ne vedem mai departe de drumul nostru. L-am iertat deja pe fostul meu soț. Nu mă mai gândesc la abuzurile și duritatea lui. Ele aparțin trecutului, iar eu trăiesc în prezent. Acum el nu mai are nicio putere asupra mea. Iar eu sunt liberă să trăiesc cum îmi doresc.

Catherine spune că și-a iertat soțul – dar Adevărul este că s-a iertat pe sine însăși pentru că a acceptat să trăiască atâta timp în umbra distructivă a cauzei și efectului, atât de departe de lumina și Iubirea de Acasă.

A fi blocat într-o relație nesatisfăcătoare (aceasta este unica opțiune pentru unii oameni) nu este o problemă în sine, atâta vreme cât recunoști acest lucru și îl accepți ca atare. Pentru Catherine aceasta a fost și cheia rezolvării problemei. Iar, în cazul său, când și-a dat seama de natura negativă a relației ei și și-a recăpătat puterile, a trebuit să acționeze.

Relațiile noastre cu alți oameni, indiferent dacă sunt întâmplătoare sau pasagere, intime sau de lungă durată, funcționează ca o oglindă pentru a ne arăta cum ne proiectăm imaginea în lume. O greșeală pe care o facem frecvent este să-i privim pe cei din jurul nostru și să dăm vina pe ei pentru situațiile dificile în care ne găsim.

„Percepția înseamnă proiecție", aceasta este teoria filozofică potrivit căreia orice percepem în exterior este o proiecție

directă a sinelui nostru – a minții noastre. De exemplu: dacă nu ne place cum se poartă cineva cu noi, persoana în cauză se comportă în felul acela fiindcă așa alegem noi să interpretăm acel comportament.

Pe când urmam un curs de inițiere în terapia Gestalt, am fost cu toții obligați să luăm parte la un exercițiu de tip „percepția este proiecție". Fiecare dintre cursanți s-a așezat pe un scaun în mijlocul unei camere goale. Un alt scaun era așezat în fața noastră și, rând pe rând, toți colegii de clasă intrau în încăpere, se așezau pe scaun și ne spuneau:

a. Prima lor impresie.

b. Cum îi făceam să se simtă.

c. Cine își închipuiau că suntem noi cu adevărat.

A fost un proces fascinant. Nu doar că am primit un feedback interesant despre noi înșine, dar am descoperit, de asemenea, și proiecțiile fiecărei persoane asupra noastră. Percepția negativă pe care o aveam despre mine la vremea respectivă a fost transformată de numeroasele comentarii laudative pe care le-am primit și care au fost suficient de puternice ca să-mi schimbe această imagine destul de întunecată și neîncrezătoare.

Atunci când suntem provocați din punct de vedere emoțional, abandonăm zona de calm și ne îndepărtăm de Adevăr. Ne proiectăm gândurile și emoțiile create de noi înșine asupra celorlalți și, așa cum un operator proiectează un film, tot astfel ne proiectăm și noi fanteziile unii asupra celorlalți și le etichetăm drept Adevăr. O relație de iubire autentică între doi oameni poate fi amenințată de proiecțiile minții noastre care întunecă Adevărul și blochează calea spre Acasă.

Reacționăm dur și avem tot timpul dispute unii cu alții, dar rareori ne oprim să ne întrebăm care este rolul nostru în crearea acestor situații tensionate. Punctele care ne declanșează emoțiile se află aproape de suprafață și, dacă avem ceva în minte, vom găsi repede pe cineva care să joace rolul unui ecran pentru ceea ce dorim să proiectăm.

Unul dintre aspectele cele mai surprinzătoare ale dinamicii parteneriatului este acordul tacit potrivit căruia oricare dintre cele două părți poate să se poarte urât și să dea dovadă de un comportament disfuncțional, dar, întrucât este în cadrul sigur al relației, de cele mai multe ori persoana în cauză scapă nepedepsită sau nesancționată. Iar acest mecanism pare să funcționeze până când înțeleg cu adevărat ceea ce fac sau descoperă prejudiciile pe termen lung ale unei astfel de relații care, până la urmă, îi prinde pe amândoi în capcană.

MĂRTURIE – JENNIFER

Cu o lună înainte să ne căsătorim, Jay mi-a spus că Harvey, prietenul lui cel mai bun, a intrat pe internet și a plătit un dolar ca să fie acceptat ca preot și astfel să ne poată oficia căsătoria. M-am supărat foarte tare la aflarea acestei vești. Era încă o dovadă de natură psihologică a faptului că Jay nu se putea desprinde de prietenul lui cel mai bun pentru a pecetlui astfel relația tot mai intensă dintre noi doi. Din clipa în care ne-am logodit, am simțit că legătura dintre Jay și Harvey s-a consolidat într-un fel care mă excludea pe mine. Era ca și când mariajul nostru ar fi fost o amenințare la adresa prieteniei lor care începuse pe când aveau 14 ani. Am suferit mult timp și am început să strâng dovezi împotriva amiciției lor

pe care o consideram un instrument de care Jay se folosea pentru a evita o stare de reală intimitate față de mine.

Într-o seară, lucrurile au scăpat de sub control. Jay și Harvey au plecat împreună pentru a participa la un eveniment organizat de un șaman – o călătorie spirituală, după cum mi-a descris-o Jay –, iar soțiile și partenerele participanților nu erau acceptate în grup. Asta a fost pentru mine picătura care a umplut paharul. Am simțit că Jay m-a abandonat în cel mai primitiv mod cu putință. Am început să plâng și să mă agit prin casă, înfuriată de refuzul lui Jay de a pecetlui căsătoria noastră. Iar în acel moment s-a întâmplat ceva.

Aș putea spune că a fost aproape o experiență vizuală. Peretele de sticlă gros și opac pe care proiectasem mesajul „NU MĂ IUBEȘTI!" s-a crăpat. În spatele acelui perete de sticlă stătea adevăratul Jay, soțul meu, care mă iubea atunci, care mă iubise tot timpul și se străduise să mă iubească în continuare, în ciuda furiei și geloziei mele. În acel moment, mi-am dat seama că am o relație cu o proiecție născocită de mine. Pentru prima oară, în cei patru ani de când ne cunoșteam, l-am văzut pe adevăratul Jay.

Povestea lui Jennifer nu este neobișnuită. Puțini oameni sunt cei care se întreabă măcar o dată dacă percepția acestora asupra relației lor cu altcineva nu ar putea fi eronată.

Ți-ai analizat vreodată relațiile în acest fel și le-ai pus sub microscop? Sau preferi să le păstrezi așa cum sunt și să prețuiești „povestea" ta? Cu cât ești mai împovărat de fantezii despre tine însuți și despre relația ta cu alții, cu atât mai greu îți va fi să urci la vârful pendulului și să-ți găsești drumul către Acasă.

Reflectează asupra relațiilor tale cu ceilalți și întreabă-ți Sinele dacă poveștile tale sunt adevărate.

PE SCURT

Căutând pacea interioară, putem să ne înșelăm cu ușurință, atunci când avem o relație și credem că am ajuns „Acasă". Mintea noastră ne spune „du-te acolo, ai găsit-o", iar noi o credem și îmbrățișăm din toată inima noua persoană din viața noastră.

Este esențial să înțelegi dacă ai greșit în relațiile tale. Dacă da, nu trebuie să rupi relația respectivă, ci doar să fii conștient de faptul că multe dintre așteptările neîmplinite în privința acesteia nu ar putea fi nicicând salvatoare, căci niciuna dintre ele nu este „Acasă".

Dacă nu ești încă sigur, atunci reține acest lucru. „Acasă" este locul liniștii și al permanenței. Relațiile sunt, în general, haotice și trecătoare.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PASUL 5
Fii aici și acum

„Înțelege cu adevărat că momentul prezent este tot ce ai. Fă din «Acum» principala preocupare a vieții tale."

ECKHART TOLLE

A fi în clipa prezentă

După parcurgerea primilor patru pași, perspectiva ta s-a schimbat deja. Poți să-ți întorci privirea de la fluxul și refluxul circumstanțial al vieții tale și să începi să-ți concentrezi atenția asupra ceea ce există cu adevărat în esența Ta. Aici. Acum.

Urcarea treptelor pendulului este un act de încredere. Vorbim despre „viața mea" sau despre „problemele mele" ca și cum ar fi bunurile noastre, pe care le purtăm cu noi și care ne fac să ne simțim că suntem cineva. Însă adesea, așa cum am văzut, acordăm prea multă importanță evenimentelor din jurul nostru și, ceea ce este și mai rău, ne creăm identitatea în funcție de ele. Este foarte dificil să trăim în prezent, dacă purtăm cu noi un bagaj plin cu probleme psihologice nerezolvate.

Este imposibil să rămâi ancorat în prezent atunci când ești urmărit de gânduri și emoții din trecut sau când tânjești cu disperare după ceva pentru viitorul tău.

Filozofia chineză taoistă ne spune că starea noastră naturală (aici și acum) este una de mulțumire și pace, fiind permanentă

și indestructibilă. Această stare se află la baza tuturor lucrurilor și este esența umanității. Unii oameni numesc asta „Dumnezeul din interior", însă, indiferent ce nume i-am da, ceea ce contează cu adevărat este faptul că nu reprezintă un lucru pe care trebuie să-l căutăm sau să-l creăm; există în interiorul nostru, al tuturor – chiar în acest moment. Provocarea este încercarea de a ne întoarce privirea dinspre poveștile și iluziile create de mintea noastră și de a ne îndrepta atenția către locul din interior pe care îl numim Acasă.

Încerc să le explic asta oamenilor atunci când văd că își fac griji în legătură cu diferite aspecte ale vieții lor. Ei mă ascultă, dar se uită la mine de parcă aș fi nebun, iar apoi îmi prezintă alte motive pentru care se simt atât de rău. Este ca și când ar fi căsătoriți cu suferința. Nu vreau să spun că nu există probleme reale în viața noastră – există; dar, ca toate lucrurile, ele vin și pleacă, tot așa cum, în natură, există dezastre care se întâmplă și trec. Toate se situează în sfera efemerului, în timp ce izvorul Existenței este permanent și își păstrează liniștea, în ciuda zgomotului de la suprafață. Reține acest aforism antic: *„Și asta o să treacă."*

Măcar dacă...

„Măcar dacă am fi cumpărat o casă înainte să crească prețurile." „Măcar dacă aș fi încercat să fac un copil acum cinci ani." „Măcar dacă aș avea o pregătire într-un domeniu practic." „Măcar dacă am putea câștiga niște bani." „Măcar dacă te-aș fi cunoscut mai demult." „Măcar dacă ar renunța la fumat."

În cultura noastră, jocul de-a „măcar dacă", la fel ca și bârfa, poate părea captivant, dar, de fapt, jucăm acest joc ca să evităm să trăim în momentul prezent. „Măcar dacă" ne duce înainte și înapoi, vizitând povești ale trecutului, care nu mai există, și ale viitorului, care încă nu există. Ne oferă o falsă „experiență", ce ne aduce și mai multă suferință și ne împiedică să fim loiali Sinelui nostru.

STUDIU DE CAZ – INDRA

Indra, „Prințesa poveștilor", avea 33 de ani când a venit prima dată la clinica mea, cu povestea vieții ei atât de bine ticluită în minte și prezentată atât de convingător, încât am fost tentat să devin și eu un personaj în povestea ei. Voia să învețe să fie mai relaxată și să aibă mai multă încredere în soțul ei și își punea toate speranțele în mine, pentru ca povestea ei să aibă sfârșitul tradițional: „și au trăit fericiți până la adânci bătrânețe".

Din povestea ei reieșea că în copilărie fusese ținută captivă de niște părinți care au exploatat-o. Ținută departe de tentațiile revoluției disco din anii 1970, a plâns nopți în șir, până când, într-o zi, un tânăr frumos, pe nume Paresh, a apărut la ușa ei cu niște bilete la loterie. Această întâlnire fatidică a fost începutul unei mari povești de dragoste. După ce a fost curtată săptămâni la rând, a ajuns să se strecoare pe fereastră, să escaladeze acoperișul garajului și să meargă la tot felul de întâlniri clandestine. Aceste întâlniri au continuat mai bine de un an, până când, într-o noapte, a așteptat la fereastră, iar Paresh nu a mai venit. L-a așteptat toată noaptea,

imaginându-și tot felul de grozăvii care i s-ar fi putut întâmpla, dar el nu a mai venit.

Aceasta era povestea pe care Indra o purta cu ea, aproape ca pe o carte preferată, ascunsă sub braț. De fiecare dată când venea la consultație, găsea o cale să reia această poveste, adăugând noi amănunte și culori și retrăind suferința aceea veche. Adevăratul sfârșit al poveștii, pe care ea îl omitea, până când într-o zi am convins-o să mi-l divulge, era că rămăsese însărcinată și îi spusese lui Paresh, în speranța că el va fi Prințul Fermecat și o va salva. Până la urmă, fusese nevoită să facă avort în secret. Indra a plecat de acasă la vârsta de 28 de ani și a locuit singură, până când l-a întâlnit pe actualul ei partener, doi ani mai târziu.

Era extraordinar faptul că, de fiecare dată când îi auzeam povestea, avea o prospețime și o vitalitate, de parcă s-ar fi petrecut cu o zi în urmă. Indra avea și o poveste despre viitorul ei, care includea casa pe care ea și soțul ei o vor cumpăra și copiii pe care îi vor avea, toate acestea fiind povestite cu același talent.

Singura poveste pe care nu o spunea era cea despre prezent. Părea incapabilă să trăiască aici și acum. Nu arăta prea mare interes față de actualul ei partener, nici față de muncă, avea puțini prieteni și niciun hobby, dar făcea orice ca să evite să vorbească despre cine, ce și unde este ea în acest moment.

În timpul tratamentului, am încurajat-o să înceapă să conștientizeze cum se simte chiar acolo, în acel moment. O întrebam ce face azi și o aduceam ușor înapoi în prezent, de fiecare dată când încerca să mă ademenească înspre poveștile ei. Pe măsură ce înaintam, Indra a început să-și privească viața cu mai multă atenție, a făcut unele schimbări,

trecând de la un program de lucru full-time, la patru zile de lucru pe săptămână, a început să invite prieteni acasă la ea și să facă exerciții fizice. Era fascinant pentru mine să observ la Indra aceste schimbări, pe măsură ce atașamentul ei față de propriile-i povești scădea. După trei luni, a încetat cu desăvârșire să mai vorbească despre ele.

Minte, Trup, Spirit

Sintagma „Minte, Trup, Spirit" pare să fie prezentă pretutindeni în zilele noastre și aproape că a devenit un simbol pentru orice este „alternativ". Însă, câți dintre noi știm cu adevărat care este semnificația acestor trei cuvinte alăturate? Și asta pentru că nu mai știm cu adevărat semnificația cuvântului „spirit". Toată lumea știe ce înseamnă „trup" și „minte" în această triadă, dar evită să descrie al treilea element.

Dificultatea de a defini Spiritul provine din faptul că el se află dincolo de gânduri și cuvinte, și astfel, în mod paradoxal, pentru a-l înțelege din punct de vedere mental trebuie să accepți că de fapt nu poți. Spiritul ține mai curând de „simțire". Amintește-ți cum ți se face „pielea de găină" atunci când ceva te „atinge" până în străfundurile ființei tale.

Vechii chinezi nu aveau probleme în a recunoaște și simți prezența Spiritului în viața de zi cu zi. Era ceva esențial pentru ei, căci știau, din proprie experiență, că a ignora Spiritul reprezenta o amenințare la adresa comunității și a supraviețuirii ei pe termen lung. Ei înțelegeau Unitatea Ființei, interconexiunea tuturor lucrurilor și faptul că Spiritul este canalul de legătură între lumea noastră interioară și cea exterioară. „Precum în interior – așa și în exterior". Această relație simbiotică însemna

faptul că procesul de comunicare dintre oameni și mediul lor exterior era autentic și echilibrat, iar acest lucru a contribuit la succesul lor ca popor. În lumea noastră modernă cosmetizată, în care nevoile noastre de supraviețuire s-au schimbat, această legătură naturală este cu mult diminuată. Mintea noastră și-a asumat misiunea imposibilă de a ne oferi o conștiință de sine autentică și un sens în viață.

Pe scurt – suntem mai mult decât un trup și o minte. Calitatea experienței de a fi om vine din Spiritul nostru și din faptul că locuim Acasă. Ascultăm o lucrare muzicală cu urechile, înțelegem cum a fost compusă cu mintea, însă bucuria și calitatea experienței vin din Spiritul nostru. Florile artificiale pot să pară impresionante și frumoase; le vedem cu propriii ochi și înțelegem cu mintea că par reale. Însă Spiritul nostru nu este implicat. Trupul comunică cu Trupul, Mintea cu Mintea, iar Spiritul cu Spiritul. Îndreptându-ți atenția înapoi către prezent și locuind Acasă, lăsându-ți mintea și trupul să se odihnească, începi procesul de aliniere a trupului și a minții alături de Spirit.

A trăi în pace se întâmplă acum. Este un moment în care totul pare să se oprească în loc pentru o clipă, iar noi nu mai suntem capabili să gândim, ci doar să Fim, căci ni se amintește ce înseamnă să fii cu adevărat prezent și Acasă.

Unul dintre cele mai frumoase daruri primite de noi, oamenii, este faptul că putem alege să ne reorientăm atenția de la un nivel de existență la altul. Ne putem îndrepta atenția către mintea noastră ca să rezolvăm un puzzle, către trupul nostru ca să dansăm sau putem să ne întoarcem la conștiința de sine ca să experimentăm pacea de dincolo de gânduri. Când ne schimbăm centrul atenției, adică ne îndreptăm atenția către momentul prezent, pacea și calmul vor fi rezultatul firesc.

Punctul de mijloc al pendulului este momentul prezent, iar orice schimbare sau mișcare în afara acestei zone ne va duce în trecut și în viitor. Aici, în punctul de mijloc, nu putem fi deprimați din cauza vreunei amintiri întunecate din trecutul nostru sau vreunei temeri ori anxietăți legate de viitor. Ține minte: trecutul și viitorul sunt acolo datorită memoriei și imaginației – prin bunăvoința minții –, dar nici trecutul, nici viitorul nu sunt reale în prezent.

Practic, cea mai bună modalitate de a-ți abate atenția de la minte și obișnuințele ei este să te trezești și să te întorci la „simțire". Suntem binecuvântați cu cinci simțuri, care ne conectează la lumea exterioară și alcătuiesc realitatea noastră interioară, dar, cu toate acestea, folosim doar o mică parte din ele, preferând să trăim în universul minții sau al memoriei și fanteziei. Fiindcă ne pregătim să facem încă un pas spre vârful pendulului și să pătrundem în lumea corpului, trebuie să ne reobișnuim cu experiența de a trăi în formă fizică, iar acest lucru nu poate fi făcut decât prin intermediul simțurilor.

Instruirea mea ca specialist în acupunctură a implicat o profundă redescoperire a simțurilor mele și o abatere de la căutarea cunoașterii prin „mintea mea inteligentă". Ca să fiu un „instrument al naturii" și de folos pacienților mei, trebuie să fiu capabil să-i „simt" sub toate aspectele, și nu să pun un diagnostic analitic bazat pe o informație mentală și povești.

Acum te invit și pe tine să faci la fel. Să te cunoști prin intermediul simțurilor tale. Miroase, gustă (dar gustă cu adevărat), privește cu ochi noi, ascultă sunetele din jurul tău, de parcă de-abia ai sosit de pe Marte, și conștientizează toate emoțiile tale, fără a avea preferințe. În lumea „adevărată" a simțurilor, totul există în mod egal, iar aceasta este bogăția vieții, anterioară preferințelor capricioase ale minții tale.

PE SCURT

A fi în prezent sau a ne întoarce la simțuri înseamnă exact acest lucru – a simți pe deplin și a experimenta ceea ce se petrece în clipa prezentă și a începe procesul de îndreptare a atenției dinspre starea noastră mentală spre starea noastră fizică. Acest proces este explorat în capitolul următor – lumea trupului. De exemplu, dacă îți vei îndrepta atenția către trup, automat vei înceta să gândești – și vei fi conștient de scaunul pe care stai, de mirosurile din cameră și de culorile din jurul tău.

Drumul către Acasă este un proces de eliberare și de trezire față de ceea ce este aici și acum – pentru a începe să-ți îndrepți atenția către propria ta existență ca experiență reală, și nu ca teorie, și pentru a evita distragerea atenției către trecut și viitor. Aici, la nivelul ***Pasului 5****, îți recomand insistent să practici „adevărata odihnă", încercând să faci în fiecare zi unul dintre lucrurile pe care ai ales să le faci pentru a te aduce înapoi la „calm". Meditează timp de 10 minute, mergi și hrănește păsărelele sau, dacă nu ai încă un pendul, de ce să nu urmezi exemplul lui Graham și să nu-ți construiești propriul pendul?*

LUMEA CORPULUI

Conectivitatea

„Corpul uman este reflectarea perfectă a sufletului uman."

LUDWIG WITTGENSTEIN

Lumea corpului cuprinde doar doi pași, care funcționează ca o punte de legătură între lumea minții și lumea de Acasă. Acești pași sunt concepuți pentru a te ajuta să înțelegi și să intri în contact cu legea naturală și sursele ei și să ai o relație mai profundă cu trupul tău.

Acestor doi pași le corespunde o oscilație mai limitată a pendulului decât în cazul celor cinci pași anteriori, pentru că se află mai aproape de vârful pendulului. În **Pasul 6** vom explora forma noastră fizică – legile naturale care ne guvernează – și vom înțelege faptul că natura ne determină și ne călăuzește viața. În **Pasul 7** vom analiza *cauza* formei noastre fizice – Iubirea – și vom descoperi că ea este sursa tuturor „lucrurilor".

Trupul este rodul Iubirii și, în același timp, prietenul cel mai credincios și generos pe care îl ai. El are rolul să te slujească, unica lui funcție fiind să-ți ofere experiența existenței în formă umană. Trupul stă între mintea noastră și Sinele nostru, având această poziție unică de a se afla în legătură directă cu ambele. Primește instrucțiuni de Acasă și produce un rezultat prin intermediul minții. Este precum umplutura unui sandvici, care

BCU BUCUREȘTI UNIVERSITY LIBRARY

determină întreaga experiență a vieții noastre – fascinantă și unică.

Venirea noastră pe lume este un miracol. Ovulul și sperma părinților noștri biologici s-au întâlnit și au devenit una. Ființa noastră și-a început existența. Așadar, existăm. Câteva celule dau naștere altora și altora, până când, nu la mult timp după zămislire, inima noastră răsare din această încrengătură de celule și începe să ne călăuzească viața. În acest stadiu al dezvoltării noastre, existăm într-o anumită formă, iar această formă are conștiință – nu în sensul unei conștiințe mentale, ci în sensul că suntem vii. Conștiința este considerată *„starea în care ești conștient și reacționezi față de mediul înconjurător"*, însă ce înseamnă asta de fapt? Un nou-născut este considerat conștient fiindcă răspunde unor stimuli externi, însă bebelușul nu are conștiința că este așa (conștient) – el doar reacționează față de tot ce îl înconjoară, această informație este înregistrată, iar o astfel de experiență creează ceea ce numim mintea.

Fiindcă am ajuns în acest punct, hai să mai privim o dată acest lucru curios care este mintea. Vorbim despre ea tot timpul, dar ce este ea mai precis? Este mintea un creier? Organul gelatinos din interiorul craniului?

În tradiția chineză, creierul era considerat ca fiind doar unul dintre multele organe ale trupului, în vreme ce „mintea" însuma activitățile tuturor organelor – de pildă, ficatul având capacitatea de a face planuri, inima având capacitatea de a iubi, rinichii având capacitatea de a cunoaște în profunzime cine suntem. Iar creierul avea capacitatea de a înregistra întreaga experiență de viață.

De aici rezultă că trupul și organele noastre interne sunt mult mai importante decât credem noi. Dacă ar fi adevărat faptul că ficatul tău ar deține secretul pentru împlinirea tuturor visurilor

tale, atunci ai mai consuma în exces alcool și mâncăruri grase? Dacă ar fi adevărat că de buna funcționare a inimii tale ar depinde capacitatea ta de a te iubi pe tine însuți și de a-i iubi pe ceilalți, atunci nu ai fi foarte atent la ce îți spune inima? Și ce să mai spunem de sărmanul rinichi, care este total desconsiderat, fiind privit doar ca un simplu filtru care purifică sângele. Dacă ai ști că funcționarea sănătoasă a acestui organ ți-ar aduce o pace interioară profundă și accesul la adevărul ființei tale, atunci nu ai bea mai multă apă și nu te-ai culca un pic mai devreme?

Cu cât ne îndreptăm atenția mai mult dinspre mintea noastră sofisticată înspre forma noastră fizică și înspre lumea fizică din jurul nostru, cu atât mai aproape vom fi de Acasă. Este unul dintre motivele pentru care suntem atrași de viața simplă de la țară și ne place să stăm pe malul unui râu sau pe țărmul unui ocean, sau să petrecem mai mult timp cu copiii și cu animalele. Așa ne aflăm mai aproape de originea noastră și de libertatea de a fi noi înșine.

Cele mai multe tradiții spirituale propovăduiesc importanța conștientizării propriului corp și mai ales atenția față de respirație ca modalitate de a fi pe deplin prezent. De ce este respirația esențială? Inspirația reprezintă conexiunea noastră cu lumea fără formă (cerul) și este pură, în timp ce expirația reprezintă celebrarea vieții și a morții și conexiunea cu lumea formei (pământul), prin respirație făcându-se legătura cu fiecare celulă din ființa noastră fizică. Când încercăm să ne îndepărtăm de lumea minții, concentrarea asupra respirației îți va îndrepta atenția înapoi asupra ființei tale fizice și chiar dincolo de ea.

Trupul nostru este materializarea Grației și oferă un spațiu pentru celebrarea vieții. Calitatea experienței noastre umane depinde de templul care este trupul nostru.

PASUL 6
Legea naturală

„Să-ți pierzi încrederea în trup
înseamnă să-ți pierzi încrederea în tine însuți."

SIMONE DE BEAUVOIR

Până în acest moment am prezentat doar ceea ce știm deja despre noi înșine: faptul că ne identificăm ca indivizi (Eul), cu tipare unice de gândire (acele jocuri ale minții) și de comportament (lucrurile pe care le facem), și faptul că formăm relații cu alți oameni. Și, cel mai important, recunoaștem că trăim mai ales în mintea noastră și rareori vizităm Prezentul.

Aici, în **Pasul 6**, exact la mijlocul călătoriei noastre către „Acasă" și în primul pas din lumea corpului, vei încetini puțin ritmul și vei petrece ceva mai mult timp pentru a-ți explora Sinele prin intermediul formei tale fizice. Ceea ce, la prima vedere, ar putea părea o lume mai abstractă și mistică vei vedea că este cu mult mai reală decât orice ți-ar putea oferi vreodată mintea.

Intrăm acum într-o lume guvernată de „Legea naturală", unde gândirea noastră se amestecă și se confundă cu legile naturii. Vom afla, cu ajutorul înțelepciunii antice, care sunt punctele noastre forte și care ne sunt slăbiciunile – Legea Celor Cinci Elemente și Legea Miezului Zilei/Miezului Nopții. Și vom descoperi că, deși credem că existența noastră și felul în care

suntem depind în mare măsură de noi, de fapt, noi existăm doar grație marelui plan al naturii și depindem de legile ei.

Modul în care reușim să ținem drumul drept către Acasă și spre dobândirea liniștii interioare depinde de menținerea echilibrului. Pendulul ne-a învățat despre pericolul de a ne pierde în oscilații mentale și emoționale – în acest du-te-vino al lumii dominate de gânduri. Acum, întrucât am ieșit din această realitate dominată de minte sau de gânduri, vom începe să devenim conștienți de faptul că o viață trăită în Lumea Corpului, guvernată de Legea naturală, nu presupune eforturi și că echilibrul este procesul natural care ne va conduce Acasă.

Să vedem care este fundamentul filozofic al Legii naturale. Aș dori să subliniez aici faptul că nu este necesar să înțelegi în detaliu fiecare aspect care va fi descris. În cadrul **Pasului 6**, scopul nostru *nu* este să ne îmbogățim cunoștințele, ci, dimpotrivă, să ne retragem din mintea noastră, care este deja suprasolicitată. De aceea, voi încerca să fiu cât mai succint și mai limpede cu putință.

Taoismul pe înțelesul tuturor

Acum 5.000 de ani, în China Antică, cărturarii și misticii taoiști au elaborat o învățătură profundă asupra vieții bazată pe un studiu atent al naturii. Ei au studiat natura, dar nu cu acea curiozitate a omului de știință, ci mai curând ca pe un mijloc de supraviețuire, fiindcă un eventual eșec în înțelegerea caracterului și tiparelor ei ar fi putut constitui un pericol serios.

Acest studiu a fost realizat printr-o experiență senzorială, căci chinezii credeau că *numai* prin simțuri intrăm în contact

cu Adevărul și cu fluxul natural al vieții. Evident că acest lucru este adevărat și în ziua de azi, însă noi am abandonat relația noastră intimă cu natura și ne-am îndreptat toată atenția și afecțiunea înspre mintea noastră.

Vechii chinezi cunoșteau miracolul de a fi om și interconectivitatea vieții ca un întreg. Ei nu erau preocupați de individ sau de „Eu"; înțelegeau faptul că noi nu suntem decât niște mici rotițe în mașinăria imensă a Universului.

Însă erau curioși. Se întrebau cum evoluează acest sistem natural și cum reușește să susțină viața? Printr-o cercetare profundă și intimă a lumii naturale, ei și-au dat seama că sursa vieții (Tao) este perfectă, fără formă și eternă, și că această stare permanentă a perfecțiunii, prin reflectarea propriei perfecțiuni, a dus la crearea tuturor formelor, inclusiv a lumii noastre.

Tao, acest „spațiu" fără formă, este energie – Conștiință pură. Iar vechii chinezi au ajuns să „Știe" că totul există grație acestei surse nelimitate de energie – indiferent dacă vorbim de un câine, o masă ori de luna de pe cer. Așa cum începem acum să înțelegem că universul fizic, stelele și planetele se ivesc din „spațiu" – tot astfel și noi.

Dacă nu reușești să pătrunzi sensul acestei idei, încearcă să o experimentezi visceral. Închide ochii, concentrează-ți atenția asupra celor cinci simțuri și conștientizează cum te simți în trupul tău, chiar acum.

Această experiență senzorială tangibilă (oricât de firavă ar fi) este un ecou venit dinspre Tao și Acasă – Adevărul ființei noastre.

Apariția vieții este explicată prin intermediul principiilor Yang și Yin – prima Lege naturală – Legea contrariilor. Yang este actul originar al vieții, principiul creator, iar Yin este opusul lui,

forța pasivă și distrugătoare, cauza morții. Principiile Yin – Yang sunt prezente în orice formă; ele sunt elementele de bază ale Universului și, așa cum funcționează un ceas, Yin – Yang încep să facă tic-tac și astfel se naște timpul.

Legea naturii spune că toate interacțiunile și relațiile dintre fenomene urmează această ordine naturală și se bazează pe Legea contrariilor. Vechii chinezi observau asta în felul cum anotimpurile se succed potrivit unui model temporal riguros; de exemplu, primăvara îi urmează iernii, iar vegetația caracteristică primăverii este distrusă odată cu sosirea toamnei.

Ei au observat, de asemenea, că, în ciuda acestui ciclu natural fără sfârșit, în anumiți ani, un anotimp ar putea să iasă din tipar, iar acest lucru va avea consecințe pentru tot restul anului. De pildă, dacă iarna nu este suficient de rece pentru a încuraja hibernarea, vegetația care urmează să apară primăvara va fi compromisă, și astfel se va reduce recolta de la sfârșitul verii.

Ei au numit aceste cicluri ale vieții potrivit elementelor tangibile care predominau în fiecare dintre cele cinci tipare distincte pe care le-au observat în cadrul anotimpurilor (au împărțit vara în două părți: timpurie și târzie). **Lemnul** era în abundență în timpul ciclului de creștere a vegetației (primăvara), iar **Focul** cu căldura lui dogorea și astfel se coceau grânele (vara). **Pământul** își arăta bogăția când se strângea recolta (la sfârșitul verii), **Metalul** cu greutatea lui exercita presiune asupra pământului pentru a se descompune (toamna) și **Apa**, fiind din belșug în această perioadă, permitea regenerarea (iarna): cinci faze ale unui an.

Au numit fazele anotimpurilor Legea celor Cinci Elemente. Și au văzut că aceste tipare și mișcări funcționează și la noi exact în același fel, creând fiecare aspect al identității noastre.

Totuși, atunci când au observat că aceste tipare se reflectă și în fiecare dintre noi, evident că nu au vrut să spună că lemnul, de pildă, crește în interiorul nostru –, ci faptul că unele calități ale lemnului, derivate din această dinamică specială, sunt esențiale pentru ființa umană sau pentru orice altă formă de viață, contribuind la trezirea și dezvoltarea noastră. La fel și în cazul focului, care nu este un furnal intern, ci se referă la capacitatea noastră de a produce căldură și de a fi deschiși și iubitori.

Când ne concentrăm atenția asupra Inteligenței Universale care există în interiorul nostru, intrăm în contact cu realitatea și ne conectăm cu tiparele ritmice ale sursei (Tao). Urmând Legea Naturală și trăind în comuniune cu natura, ne aflăm cu încă un pas mai aproape de Acasă.

Legea celor Cinci Elemente

„Vreau să spun că viața înseamnă echilibru. Binele și Răul. Urcușurile și coborâșurile. Piña și colada."

ELLEN DEGENERIS

Echilibrul unic al celor cinci elemente care ne creează și ne susțin sunt darurile vieții noastre. Aceasta este temelia și realitatea identității noastre. Fiecare dintre noi este o formă unică și o parte integrantă a inteligenței, fluxului și evoluției universale.

Când ne simțim bine cu noi înșine și avem o liniște interioară, acest lucru reprezintă rezultatul direct al echilibrului menținut între cele cinci elemente, care se află în armonie și urmează cursul natural al vieții. Cele cinci elemente ilustrează

fiecare aspect al ființei noastre. Organele noastre interne, sistemele noastre interne, părțile corpului și sursa gândurilor și emoțiilor noastre – toate acestea reprezintă rezultatul celor cinci elemente care funcționează individual și colectiv, guvernate de ritmurile naturale ale vieții.

Dar, așa cum se întâmplă și cu natura, care uneori poate să-și piardă echilibrul, tot astfel ni se poate întâmpla și nouă.

În secțiunea următoare, vom analiza cum un dezechilibru ne poate face să ne pierdem „calmul" și chiar să ne îmbolnăvească.

Lemnul – de la timiditate la agresivitate

În general, considerăm de la sine înțeles faptul că, atunci când ne trezim dimineața și ne începem activitățile zilnice, aceste acțiuni sunt rezultatul propriei noastre voințe. Însă adevărul este că, fără darul elementului lemn, acest ritual al dimineții nu s-ar întâmpla. Este o activitate zilnică foarte normală, care se oglindește în întreaga natură și care culminează în timpul primăverii, după ce natura a fost adormită toată iarna (sau, în cazul nostru, în timpul nopții). Venirea primăverii ilustrează trezirea noastră naturală. Și, dacă ne-am odihnit bine, la începutul fiecărei zile ne reluăm cu ușurință viața cotidiană.

Lemnul ne oferă o mai bună perspectivă, capacitatea de a lua distanță de treburile mărunte ale vieții cotidiene și de a privi lucrurile în ansambul lor. Doar cu ajutorul perioadei de odihnă din timpul iernii (sau din timpul nopții), lemnul poate revedea, evalua și face modificările necesare supraviețuirii în următorul ciclu.

În timpul nopții, noi nu doar dormim, ci intrăm într-un proces extrem de activ de creștere și reînnoire interioară, ale căror rezultate se fac văzute în ziua următoare: o versiune mai bună și mai eficientă a sinelui nostru. Este ca și când ne-am actualiza software-ul computerului – fără efort și nimic esențial pentru buna funcționare a vieții noastre.

Pictograma chinezească pentru „mânie" este un copac care crește într-o cutie; cu alte cuvinte, nu i se permite să crească sănătos, în libertate. Atunci când ai un dezechilibru major legat de acest element al lemnului, te chinuiești să te trezești, să te ridici și să crești și, ca atare, ai sentimentul că ești blocat; ori simți prea multă mânie, care se poate dezlănțui la cea mai mică provocare, ori, dimpotrivă, te simți depășit, înfrânt, lipsit de asertivitatea care te poate ajuta să evoluezi și să te schimbi. Noi tindem să considerăm mânia o emoție negativă, și poate fi așa, atunci când nu este bine folosită sau când se dezlănțuie cu putere, dar mânia poate fi și o forță de propulsie. Lemnul are capacitatea de a depăși orice stă în calea adevărului. Lemnul reprezintă generalul și soldatul care fac front comun pentru îndeplinirea misiunii de a dirija circulația și de a elibera drumul, pentru ca astfel viața să se desfășoare așa cum ne dorim.

Felul în care ne mișcăm și ne poziționăm în viață nu diferă de modul cum copacii și plantele dintr-o pădure „știu" cum să crească, să-și facă loc reciproc și să se asigure că este suficient spațiu pentru toate rădăcinile care se extind și pentru toate frunzele lor.

Atunci când lemnul nu mai funcționează așa cum trebuie, trăsăturile naturale ale creșterii și reînnoirii sunt bulversate, iar coordonarea este perturbată. În loc să înaintăm în viață cu ușurință și grație, întâlnim tot felul de obstacole în calea noastră

sau ne prăbușim în fața lor, fără să le putem depăși. Intrăm în conflict cu cei care nu ne împărtășesc opiniile, ne lovim de lucruri pe care pur și simplu nu le vedem și percepem lumea ca fiind frustrată și nedreaptă. Puterea lemnului, așa cum apare în starea lui naturală, constă în faptul că poate să înainteze, *dar și* să se retragă, numai că, atunci când lemnul se află în dificultate, noi fie ne dorim să mergem înainte cu orice preț, fie nu reușim să ne urnim din loc.

Ești mai degrabă timid și preferi să nu spui nimic, atunci când te simți frustrat? Sau ești îndrăzneț, precum un taur și sari la bătaie ca să-ți aperi punctul de vedere și insiști că tu ai dreptate, iar toți ceilalți greșesc?

STUDIU DE CAZ – LEMNUL

Alice și Chris erau împreună de aproape 10 ani, însă aveau o relație complicată. Comportamentul lui agresiv și pasivitatea ei în fața atacurilor și jignirilor lui deveniseră normale atât pentru amândoi, cât și pentru familie și prieteni. Însă era ceva șocant pentru cineva care nu îi cunoștea.

Alice era nefericită de când fusese diagnosticată cu depresie postnatală, după nașterea fiicei lor. Nașterea a fost una traumatizantă. La foarte scurt timp după venirea pe lume a primului copil, a rămas din nou însărcinată și a continuat să se simtă deprimată și după nașterea fiului lor.

Chris era exact opusul ei – întreprinzător și plin de energie, se trezea dimineața cu programul făcut pentru toată lumea și începea să dea instrucțiuni în dreapta și în stânga, și le repeta cu atâta insistență până când persoana vizată

ceda și făcea ce dorea el. Când primăvara apare după înghețul iernii, nevoia ei de a fi văzută și auzită este profundă și plină de viață, dar în cazul lui Chris, modul cum se descătușa și manifesta el dimineața, după noaptea precedentă, era copleșitor.

Seara, când copiii dormeau deja, iar Chris se distra în barul din cartier, Alice își făcuse obiceiul să bea singură. Se simțea bine după primul pahar de vin roșu, care îi aducea alinare, și după al doilea, care avea un efect soporific.

În afară de aceste momente, când era semiamețită de la alcool, Alice nu știa cum este să cunoști pacea sufletească.

— Așa sunt eu, îi spunea ea mereu mamei ei. Sunt bine, sunt doar un pic deprimată – așa mi-a spus doctorul.

Când Alice a venit la mine la cabinet, mi-a spus că are nevoie de ajutor pentru durerile de cap și din zona cervicală pe care le avea și le punea pe seama faptului că își ținea copiii în brațe. Am încercat să aflu mai multe, însă răspunsurile ei laconice erau frustrante. Până la urmă am renunțat. Se pricepea foarte bine să se ascundă.

După vreo cinci ședințe, m-am hotărât să introduc „metoda celor două scaune", în încercarea de a o convinge pe Alice să iasă din zona joasă extremă în care se obișnuise să trăiască. Acest stil de terapie are ca obiectiv încercarea de a-i ajuta pe oameni, prin concentrarea atenției asupra problemei lor emoționale principale și apoi prin confruntarea cu starea opusă.

Persoana respectivă este invitată să se deplaseze de la un scaun la altul, fiecare scaun reprezentând unul dintre aspectele problemei. În cazul nostru, „Alice cea timidă" era așezată pe un scaun, iar „Alice cea mânioasă" (opusul) era așezată pe

celălalt scaun. Ideea era ca prin încurajarea comunicării, să se restabilească echilibrul și să avem o „Alice asertivă". Era ca un fel de punere în practică a metodei pendulului.

I-am explicat lui Alice procedeul și motivul pentru care făceam acest exercițiu. Fără nicio tragere de inimă, ea s-a îndreptat, așa cum îi cerusem, către scaunul „Alice cea timidă" și a lăsat privirea în jos.

— „Alice cea timidă", te rog să-i spui lui „Alice cea mânioasă" cum te simți, am început eu, arătând către scaunul lui „Alice cea mânioasă". A urmat o pauză lungă, iar apoi, brusc, a strigat la scaunul gol din fața ei:

— Du-te naibii!

Încurcat, am intervenit:

— Alice, nu... Trebuie să te muți pe celălalt scaun ca să vorbești așa.

În acel moment, ea s-a ridicat, și-a luat geanta și a părăsit încăperea.

Am rămas complet descumpănit, dar și îngrijorat pentru că îmi făcusem o părere greșită atât despre ea, cât și despre situația în care se afla. După o lună, am primit un e-mail cu titlul: „Îmi cer scuze!". Îmi spunea că, atunci când am rugat-o să-i vorbească lui „Alice cea mânioasă" de pe scaunul opus, tot ce a putut să vadă a fost o oglindă a sufletului disperat și torturat care venise în acea zi să ceară ajutor, și a fost atât de uimită, încât a intrat într-o stare prelungită de furie. Mi-a descris cum a început să intre în conflict cu toată lumea, exersându-și mânia oriunde putea – și, spre surpriza ei, a fost foarte încântată de asta.

I-au plăcut energia care se năștea din conflict și pacea pe care o simțea după fiecare bătălie „câștigată". Iar apoi a reușit

să se întoarcă la calm și să-și amintească de ea însăși – femeia pe care o lăsase în urmă, acum 20 de ani. În clipa aceea, se simțea plină de avânt și pregătită să înceapă un nou ciclu de creștere.

Focul – de la lipsa bucuriei la exaltare

Veselia, fericirea, iubirea sunt specific umane. Acestea își au originea în elementul foc și reflectă „bucuria de a trăi".

Noi tindem să interpretăm greșit sensul adevărat al „bucuriei". A te bucura de ceva nu înseamnă neapărat că suntem de acord cu acel lucru sau că îl preferăm. A te bucura de ceva înseamnă pur și simplu a fi deschis și a-l experimenta din Iubire – indiferent ce este acel lucru. Ar putea părea o exagerare: de ce am experimenta „bucuria", confruntându-ne cu ceva înfricoșător sau neplăcut? Fiindcă bucuria se naște din compasiunea de Acasă, iar compasiunea privește toate lucrurile *în mod egal* și cu Iubire. Frumusețea elementului foc constă în felul în care ne ține inimile deschise chiar și în fața pericolului.

Focul este asociat cu vara, anotimpul când suntem mai aproape de soare și mai conștienți de puterea lui de a ne deschide și încălzi sufletele. Căldura acestui element celebrează darul umanității din noi și șterge granițele create de mintea, convingerile și opiniile noastre, căci intrăm în comuniune unii cu alții și ne aducem aminte că ne unesc prietenia și Iubirea. Situat în vârful ciclului, elementul foc este cel mai aproape de sursa noastră – rădăcina noastră spirituală – și ne ajută să ne amintim că suntem cu toții copiii Universului și că ne aflăm aici pentru a fi împreună și a ne juca.

Vechii chinezi considerau inima drept manifestarea fizică a focului. O vedeau ca pe un vas gol, ce are capacitatea de a primi și de a se conecta la materia primă a cosmosului, care dă naștere tuturor formelor. Inima este Acasă, este esența libertății și menține relația corectă cu Existența. Este punctul de echilibru din interiorul nostru, care ne aduce, în cele din urmă, înapoi la starea de pace.

Atunci când apare un dezechilibru în elementul foc, ne întristăm prea ușor și ne simțim profund jigniți, chiar și atunci când nu a existat intenția cuiva de a ne jigni. Reflexul de apărare ne face să ne retragem și ne ferecăm porțile inimii. „M-ai rănit, așa că o să te rănesc și eu pe tine".

Această incapacitate de a ierta cu ușurință poate duce, în unele cazuri, la prietenii nepotrivite, dintr-o nevoie disperată de a te împrieteni imediat și de a te apropia de cealaltă persoană. În cazul altora, le trebuie mulți ani ca să-și deschidă inima față de cineva și să-l considere un prieten de nădejde. Un dezechilibru al elementului foc poate însemna pierderea acelui talent subtil de a ști care sunt granițele sănătoase.

Te rănesc cu ușurință gândurile și acțiunile altor oameni? Ești dispus să-ți ierți prietenii atunci când greșesc sau te dezamăgesc, ori îi alungi definitiv din viața ta?

STUDIU DE CAZ – FOCUL

Pacienta mea Anna mi-a dat o lecție extraordinară. Nu doar că m-a învățat despre elementul foc, ci și despre mine însumi. La prima noastră întâlnire, a umplut cu prezența ei mica sală de tratament, iar cel dintâi lucru pe care mi l-a spus

a fost că vrea să fie fericită, dar că trebuie să găsească un partener pentru ca acest lucru să se întâmple. M-a întrebat imediat dacă sunt căsătorit. Stilul ei îndrăzneț și intimidant era seducător, dar mi s-a părut, în același timp, agresiv și m-a determinat să fiu puțin circumspect.

Natura relației dintre practician și pacient este crucială pentru succesul diagnosticului și tratamentului. Unul dintre profesorii mei ne spunea de multe ori să ne „iubim" pacienții, căci noțiunea de iubire este esențială. Relația este, desigur, una profesională, dar depinde, de asemenea, de o anumită deschidere și transparență, pe care trebuie să o asigure practicianul. Dinamica intimă necesară pentru a ajuta pe cineva să se descopere pe sine însuși este domeniul focului, însă volatilitatea acestui element poate deveni o problemă și este uneori greu de controlat.

Anna mi-a spus că se simțea deprimată de ani de zile. Avea 36 de ani, o carieră de succes în domeniul relațiilor publice și era adorată de o grămadă de bărbați care ar fi făcut orice pentru ea, dar cu toate astea spunea că nu și-a găsit „alesul". Când descria aceste relații platonice, nu mai conteneа cu laudele și îmi povestea despre vacanțele și darurile pe care i le ofereau cei care o curtau. Mi s-a părut straniu că niciunul dintre bărbații „minunați" care o admirau nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor ei, precum și faptul că aceștia au continuat să o curteze, știind cu siguranță că nu vor obține niciodată ce-și doresc. Doi dintre ei o curtau de peste 10 ani, după spusele ei.

Pe măsură ce ședințele de tratament continuau, am început să simt că nu mă aflu chiar pe aceeași lungime de undă cu Anna. Mi se părea că nu prea înțeleg unde vrea să ajungă

și am presupus că sentimentul pe care reușea să-l trezească în mine era același pe care îl indusese în toți bărbații din viața ei. Nu știam niciodată cum urma să fie: uneori dulce și afectuoasă, alteori rece și tăioasă, având pretenții complet deplasate. A experimentat toate testele pe care le-am creat pentru ea, încercând să vadă dacă le poate trece.

Fiecare dintre cele cinci elemente are o „virtute", iar în cazul focului aceasta este „adecvarea": înțelegerea a ceea ce este potrivit și acceptabil într-o situație dată. Focul, prin capacitatea lui de a măsura „temperatura" socială și sexuală, ne oferă ocazia potrivită de a ne apropia de cineva, precum și înțelegerea subtilă a momentului când trebuie să ne retragem. Barometrul social și emoțional al Annei era complet dereglat, ea având probleme cu orice fel de intimitate emoțională.

Spunea că se simte „neiubită" și singură, dar, cu toate acestea, părea atât de neîncrezătoare în relațiile ei, încât nu era capabilă să accepte iubire din partea nimănui. Era exemplul perfect de persoană cu un dezechilibru în ceea ce privește elementul foc, care, probabil, nu a primit suficientă afecțiune în copilărie sau, dimpotrivă, aceasta nu a cunoscut limite. Însă cel mai important era faptul că ea nu știa cum să genereze iubire pentru ea însăși.

Problema era că Anna era convinsă de faptul că „iubirea" de care avea nevoie trebuia căutată în afara Sinelui ei. Nu putea să fie singură nicio clipă, vorbea tot timpul la telefon și își făcea planuri întruna. Din păcate, nu am reușit să văd dacă până la urmă am ajutat-o cu adevărat. Viața ei s-a încheiat brusc la 40 și ceva de ani, după o boală de scurtă durată. Chiar și în ultimele ei zile de viață, înconjurată de

oameni care țineau la ea, nu a reușit să se împace cu lumea, fiindcă hotărârea ei de a ține totul sub control era o stavilă în calea iubirii.

Pământul – de la îndestulare la înfometare

Îndestularea (sau abundența) este o stare deosebită, iar natura demonstrează acest lucru la sfârșitul verii – este perioada recoltei, când elementul pământ ne îngăduie să-i culegem roadele și să acumulăm această experiență în noi înșine pentru perioadele mai vitrege din viața noastră.

Elementul pământ ne oferă capacitatea de a privi lumea și de a înțelege de ce anume avem nevoie și cum să obținem acel lucru. Natura ne învață că roadele pământului trebuie păstrate și puse la adăpost, așa încât, în timpul iernii, să putem merge în hambar și să găsim cele necesare supraviețuirii. Sigur că pentru mulți dintre noi ritualul efectiv al pregătirii pentru iarnă nu mai este o necesitate stringentă, pentru că putem face cumpărături oricând cu un simplu clic pe internet sau putem să dăm drumul la căldură fără nici cel mai mic efort. Însă, dacă nu avem sentimentul de siguranță interioară, bucurându-ne de experiențele de viață, de prieteni și de tot ce conferă sens existenței noastre, începem să ne simțim neîmpliniți și neliniștiți – chiar și atunci când toate nevoile noastre emoționale și materiale au fost deja satisfăcute.

Acest element ne dă puterea să luăm orice lucru și să-l transformăm în noi înșine. De pildă: atunci când mâncăm, credem că această acțiune ne potolește foamea și ne dă energie. Adevărul este că, atunci când mâncăm, introducem acel „combustibil" în ființa noastră și îl transformăm în noi înșine. Ne permite să ne

bucurăm de minunata experiență de a fi conectați, în modul cel mai substanțial, la natura înconjurătoare. Când mirosim o floare frumoasă, acel miros este absorbit și transformat într-o experiență care e înmagazinată în interior. Tot ce absorbim și depozităm în noi înșine este grație elementului pământ.

Cu toții avem momente bune și momente proaste. Există unele momente în viață când avem nevoie de alții pentru a supraviețui și altele când noi suntem stânca pe care se sprijină ceilalți. Elementul pământ asigură reciprocitatea, importanța comuniunii, a ajutorului și a solidarității.

Când elementul pământ începe să se surpe, mișcarea naturală de „a da și a lua" devine anevoioasă și își pierde ritmul firesc, iar noi ne pierdem instinctul natural care ne ajută să știm de ce avem nevoie și ce trebuie să evităm. Când de-abia reușim să ne satisfacem propriile noastre nevoi, petrecem ore întregi lucrând sau pregătind ceva pentru altcineva – adesea, ceva ce persoana respectivă nici măcar nu are nevoie. Deseori ne concentrăm atenția asupra tuturor lucrurilor pe care nu le avem, și nu asupra bogăției pe care o avem deja.

Nu simți uneori că nu este niciodată de ajuns, indiferent ce ai face? Că tu ești întotdeauna cel care îi încurajează și îi felicită pe ceilalți, în timp ce ei nu par să facă asta niciodată pentru tine? Sau ești în stare „să culegi ce-ai semănat" și să știi că ești bine?

STUDIU DE CAZ: PĂMÂNTUL

Daniel era un cântăreț de succes, pe care publicul îl adora. Dar, adesea, atunci când nu cânta, își făcea tot felul de griji. Își făcea atât de multe griji, încât uneori nici măcar nu își mai

dădea seama de asta. Încerca să se mai calmeze, adunând în cutii tot felul de mărunțișuri legate de viața lui personală. Bilete de autobuz, scrisori, ambalaje de la dulciuri, meniul de la vreun restaurant de lux – aproape orice ne-am putea imagina era adunat în acele cutii. Îi plăcea să le răscolească și să-și viziteze trecutul.

Deloc surprinzător, Daniel nu a reușit să aibă relații intime de lungă durată, tocmai fiindcă prezența fizică și emoțională a altcuiva era prea copleșitoare și îi distrăgea atenția. Răspunsul lui la această stare de confuzie era obsesia, de la distanță, pentru o anumită persoană, pe care uneori o și urmărea în secret.

Daniel a venit la mine cu o depresie severă, conștient de faptul că fiecare nouă „țintă" pe care o urmărea nu îi oferea prea multe în schimb. Prietenii lui observaseră că ceva nu este în regulă cu Daniel și s-au oferit să-l ajute. Însă el, văzându-se expus în felul acesta, s-a înfuriat. Caracterul reciproc al grijii pe care trebuie să o avem unii pentru ceilalți este ceva ce învățăm în primii ani de viață, iar elementul.pământ este cel care guvernează și echilibrează acest act aparent instinctiv. După ce încetăm să ne mai hrănim cu laptele matern, se activează în noi „mama pământ". Învățăm să primim lucrurile bune din viață și le asimilăm, apoi învățăm cum să împărțim, iar din acel moment elementul pământ își asumă rolul de părinte („de mamă") și se asigură că primim tot ce avem nevoie pentru a supraviețui, în timp ce înțelegem și nevoile celorlalți.

Daniel s-a simțit sufocat de grija care i-a fost oferită. Nu a mai fost în stare să lucreze, a continuat să se prăbușească, a slăbit mult și a rămas fără prieteni.

Asta până când, într-o dimineață de la sfârșitul lunii septembrie (anotimpul strângerii roadelor pământului), soarele a părut să declanșeze ceva profund latent în el și să-l readucă la adevărul vieții. Absolut spontan, s-a trezit și a început să cânte. Trupul său plăpând a preluat controlul asupra minții sale rătăcite și a început să cânte. A fost ca o chemare a harului – în clipa aceea, a știut că acest dar de a fi cântăreț era încă intact, aceasta era „recolta" lui –, răsplata pentru anii pe care i-a dedicat desăvârșirii artei sale, dar a fost și o lecție de smerenie, fiindcă și-a dat seama că talentul nu îi aparține și nici nu are dreptul să-l distrugă.

Vechii chinezi ne învață că virtutea elementului pământ este „integritatea". În acest context, elementul pământ este cel care asigură integritatea și stabilitatea ce susțin centrul vieții. Pământul integrează totul, iar, pentru a ne fi cu adevărat bine, avem nevoie să integrăm fiecare aspect legat de ființa noastră umană. Trebuie „să cărăm apă și să tăiem lemne", cu alte cuvinte, nu trebuie să neglijăm rolul nostru de lucrători umili, rătăcindu-ne în desișul minții sau devenind prea trufași din punct de vedere spiritual.

Metalul – de la deconectare la inspirație

Elementul metal este asociat cu toamna, misterios de frumoasă, dar și apăsătoare, căci toamna este anotimpul când suntem obligați să renunțăm la căldura verii și începem să ne pregătim pentru nopțile lungi și temperaturile scăzute, știind că iarna cea mohorâtă ne așteaptă după colț.

Metalul are puterea de a condensa totul în cea mai pură formă. Nu poate face acest lucru decât printr-un proces de

distrugere, înlăturând fără milă orice este de prisos. Atenția noastră se îndreaptă acum dinspre exuberanța frivolă a vieții înspre o perspectivă mai prețioasă și mai profundă – scopul final al purității și desăvârșirii. Elementul metal îi conferă întregului ciclu al vieții adevărata sa valoare.

Toamna simțim această nevoie imperioasă de a ne pregăti pentru schimbarea care se prefigurează. Într-o zi vedem un copac splendid, încărcat de culori autumnale și strălucind precum o casetă plină cu bijuterii, iar în ziua următoare vedem o siluetă muribundă, lipsită de culoare și viață, care ne amintește că totul este trecător și că legea contrariilor acționează în permanență. Metalul ne învață că este important să știm să renunțăm la acele lucruri care nu ne sunt de folos. Așa cum un balon cu aer cald se va înălța la cer pe măsură ce sacii de nisip sunt aruncați pe pământ, tot astfel și noi ne simțim purificați și înălțați atunci când vechile obiceiuri, ideile depășite și bunurile materiale inutile sunt lăsate în urmă.

Mai presus de orice, metalul ne conferă un sentiment al propriei noastre valori, pe care nu îl putem dobândi prin căutări și achiziții exterioare. Adesea, când ne străduim să ne simțim valoroși, într-o încercare disperată de a ne amăgi singuri, radiem de fericire la suprafață. Există un termen folosit în Biblie pentru a descrie un fățarnic – „mormânt văruit". Această imagine ne arată ce se întâmplă cu noi, atunci când „murim" în interior, dar la suprafață încă mai încercăm să poleim lucrurile.

Metalul ne ajută să înțelegem caracterul trecător al vieții noastre exterioare. Este mijlocul prin care suntem conectați la realitatea transcendentă – izvorul nostru imaterial, respirația care ne susține existența de la început până la sfârșit.

Când metalul este puternic, el ne ancorează în clipa prezentă, dar, atunci când este slăbit, ne căutăm sentimentul propriei valori în trecut și în viitor, fiindu-ne foarte greu să ne conectăm cu „aici" și „acum". Când suntem blocați în această stare, ne rătăcim printre regrete și resentimente.

Ia-ți o clipă de răgaz și reflectează asupra propriei tale valori. Îți place ce vezi în interiorul tău? Sau îți este teamă de golul din sufletul tău? O neîncredere profundă în calitatea lumii noastre interioare poate produce o lume exterioară întunecată și însingurată și poate da naștere unui comportament care este un fel de profeție autoîmplinită a dezamăgirii și ratării.

STUDIU DE CAZ: METALUL

Belinda avea doar 18 ani când, pe neașteptate, familia ei s-a destrămat. Mama Belindei, în vârstă de 50 de ani, avea o tulburare de alimentație; în urma unui faliment, tatăl Belindei, caracterizat drept „escroc" de către mama sa, a părăsit familia; iar fratele ei, în vârstă de 16 ani, tocmai îi anunțase că este homosexual. În numai trei luni, viața ei, pe care o considera perfectă și permanentă, a ajuns să arate ca un scenariu de telenovelă, și a căzut într-o profundă depresie.

Ca reacție față de aceste evenimente, Belinda a început să-și facă rău sieși.

— De ce îți faci tăieturile astea? am întrebat-o eu, când i-am apucat brațul, ca să găsesc un loc pentru a-i face un tratament cu acupunctură.

— Nu prea știu nici eu, mi-a răspuns. Ca să mă distrez.

Tinerețea Belindei, considera ea, îi fusese distrusă. Identitatea ei și respectul de sine erau profund legate de povestea unei copilării privilegiate. Mergea la școală cu copiii celebrităților, mânca sushi la prânz, se ducea la schi în vacanță, iar acum totul se prăbușea în jurul ei.

Problema cea mai gravă era dezamăgirea față de tatăl ei (Dumnezeul arhetipal din noi înșine), care cedase mental și fizic sub presiunea stresului, din cauza unei afaceri eșuate și a pierderii familiei.

— Sper să putrezească în iad, mi-a spus ea odată.

La câteva săptămâni după începerea tratamentului, Belinda a început să mă lase să pătrund în lumea ei întunecată, anunțându-mă că are un „secret". Mi-a spus că tatăl ei a încercat să o agreseze sexual, pe când era un copil, și că vrea să-l denunțe la poliție. Evident că am fost șocat de această mărturisire și, în momentul respectiv, nu aveam motive să nu cred că ceea ce îmi spusese era adevărat. Dar, totuși, felul cum îmi dezvăluise această informație m-a făcut să fiu prudent; un moment de mare suferință din viața ei urma să fie folosit ca o armă, când trebuia să se poarte cu foarte multă grijă.

Curând aveam să aflu că, în ciuda judecăților aspre ale Belindei în privința familiei ei și a altor oameni, de fapt, persoana pe care o judeca sau critica cel mai dur era ea însăși. Mi-a spus că se detesta dintotdeauna – fiindcă nu se simțea atrăgătoare – și, pe deasupra, se considera o persoană deloc inteligentă.

Mulți dintre noi ne confruntăm cu dezechilibre profunde în copilăria și adolescența noastră și ne simțim dezamăgiți de întorsătura pe care o iau lucrurile în viață, dar, pentru

o persoană cu un dezechilibru serios în privința elementului metal, așa cum era Belinda, un asemenea lanț de evenimente validează un dialog interior deja existent al negativității și eșecului. Când metalul este slab, sistemul nostru de valori interne se prăbușește și toate percepțiile noastre se nasc din acest loc.

În săptămânile care au urmat, Belinda a vorbit încontinuu, până când nu a mai rămas nimic de spus. I-a făcut praf pe toți. S-a dovedit că tatăl ei „păcătos" avea o relație extraconjugală: ea inventase povestea cu avansurile sexuale doar ca să-l pedepsească. A început să vadă lucrurile ceva mai limpede atunci când și-a acceptat propria ei lume imperfectă.

A devenit clar că punctul ei de pornire fusese dintotdeauna unul perfect și nu putea să accepte nimic care să nu se ridice la înălțimea acestei perfecțiuni. Atâta vreme cât membrii familiei proiectau imaginea lor ideală în lume, încrederea ei superficială (și epuizantă) era susținută.

Acum, înarmată cu înțelegerea nevoii de a găsi comoara din interiorul ei și de a avea încredere că se află acolo, Belinda a descoperit, încet, dar sigur, unicitatea ei – metalul care îi validă viața.

Apa – de la neînfricare la teroare

Apa este elementul de bază și este asociată cu iarna – anotimpul morții, regenerării și supraviețuirii. În această fază, totul în natură este încremenit. Energia și puterea sunt scăzute.

Din perspectiva elementelor naturii, acesta este punctul cel mai apropiat de Acasă. Apa era considerată de vechii chinezi ca fiind originea vieții și primul element în ordinea în care cele

cinci elemente au adus totul la viață. Atât apa, cât și iarna demonstrează simplitatea existenței. Când privim un peisaj de iarnă, vedem un spațiu pustiu, copaci scheletici, fără frunze, îndoiți de vânt și înghețați, soarele este mai jos pe cer și aruncă umbre lungi pe pământul sterp. În absența stimulilor externi, nu avem de ales și ne retragem în interior, departe de gândurile noastre și înapoi într-un loc contemplativ.

Pentru unii dintre noi, chemarea introspectivă a apei este înfricoșătoare. Identitatea noastră este atât de mult legată de activitatea și materialitatea existenței, încât nu suntem obișnuiți să ne punem întrebarea: „Cine sunt eu?". Dacă ne-am pierde memoria, bunurile, hainele și ne-am trezi singuri și dezgoliți în acel peisaj de iarnă, cine am mai fi noi? Apa are răspunsul la această întrebare. Ea are capacitatea de a păstra esența naturii noastre, anterioare oricăror activități și forme pe care le acumulăm pe parcurs și pe care le numim noi înșine.

Când ne abandonăm acestui element, descoperim ceva primitiv și adevărat, la fel de adevărat precum ADN-ul nostru și originea ființei noastre.

Cu toții avem nevoie de teamă pentru a supraviețui. Teama ne dă semnalul de alarmă în fața pericolului și ne oferă energia necesară pentru a-l înfrunta. Dar, când avem un dezechilibru în ceea ce privește elementul apă, acest reflex automat lipsește adesea. Fie ne asumăm riscuri imense, fie cădem în cealaltă extremă și ne temem și de umbra noastră. Putem dobândi tot felul de fobii fiindcă anxietatea noastră latentă este proiectată asupra diferitelor situații cu care ne confruntăm.

Ai o conștiință profundă a propriei tale identități? Dacă toate etichetele pe care ai scris cine crezi tu că ești ți-ar fi luate, atunci ai mai ști cine ești? Te temi de moarte și de faptul că

într-o bună zi nu vei mai fi? Ori nu îți pasă și treci prin viață fără teamă, fericit să încerci experiențe și lucruri noi?

STUDIU DE CAZ: APA

Michael era genul de om pe care l-am putea caracteriza prin zicala: „apele liniștite sunt adânci" – deschis și prietenos, dar uneori provocator sau de-a dreptul înfricoșător. Firea lui sociabilă masca o profunzime a emoțiilor de care nu cred că era conștient nici el.

Michael era campion național la judo și cred că în acest sport își descoperise mediul ideal.

Pe când era adolescent, într-o zi, tatăl lui nu s-a mai întors acasă, mai întâi fiind înregistrat ca dispărut, ca apoi să se afle că de fapt acesta trăia cu o altă femeie în cealaltă parte a orașului. O asemenea veste a șocat pe toată lumea, însă Michael nu s-a arătat foarte afectat. Atunci a descoperit judoul, un sport care presupune găsirea și cultivarea puterii interioare. Michael a avansat rapid, câștigând centură după centură, și a ajuns la cel mai înalt nivel.

Prin natura sa, puterea apei este ascunsă. În viața privată, Michael a păstrat o relativă aparență conservatoare, locuia cu prietena lui și studia la universitate. Era perfect situat în zona de mijloc a pendulului, o mare parte din anii copilăriei îi petrecuse singur, în dormitorul său, însă începea să se acumuleze ceva în interiorul lui și nu peste mult timp urma să se manifeste.

Primul semn a fost decizia lui de a pleca în Australia, pentru a deveni cascador. La scurt timp, a început să sară de pe acoperișul clădirilor dintr-un parc tematic din China.

Dar Michael rămânea tot Michael, iar acasă apăsa pe butonul de închidere al unei prize electrice folosind guma de la capătul unui creion (ca să fie sigur că nu se curentează). Aceasta era lumea lui. Adrenalina care fierbea în interiorul lui trebuia gestionată zi de zi. Și asta era extenuant pentru el.

Când s-a destrămat relația cu prietena lui, s-a mutat la Londra și a ieșit din propria carapace. Ignorând complet impactul pe care îl avea asupra oamenilor, Michael trecea de la un eveniment la altul, fără să se atașeze cu adevărat de ceva și întorcându-se întotdeauna la liniștea camerei sale.

Michael se bizuia pe propriile sale forțe. Abilitatea lui de a se detașa mental era uneori percepută de alții ca un semn de răceală sau chiar de naivitate, dar pentru el era o ilustrare a atașamentului său ferm față de o onestitate existențială, pe care mulți încearcă, ani de zile, să o atingă, străduindu-se să se desprindă de convingerile și deprinderile dobândite.

Odată, am petrecut mult timp discutând cu el despre ceva ce consideram că este important și merită toată atenția. Când, dintr-odată, a părut că se închide în el. Ne aflam într-un restaurant aglomerat și era greu să ne auzim.

— La ce te gândești? l-am întrebat.

— Număr cărămizile, mi-a răspuns, și a arătat înspre peretele de cărămidă de lângă noi.

Până la urmă, Michael și-a găsit cariera perfectă: acupunctura celor cinci elemente. A fost capabil să folosească disciplina pe care și-o cultivase în anii când practicase judo, încrederea pe care o descoperise în anii de actorie și, cel mai importnat, darul lui natural de a căuta adevărul și de a merge direct la țintă.

Toate aceste trăsături sunt caracteristice elementului apă.

Mecanismele de declanșare a acestor elemente

Așa cum am văzut, toate cele cinci elemente lucrează împreună, ca într-o echipă. Ele se adaptează pentru fiecare nouă situație care se ivește în viață. Spre exemplu, dacă cineva sau ceva te deranjează, elementul lemn se manifestă și te ajută să faci un pas înapoi, să evaluezi situația și să acționezi așa cum se cuvine; sau, dacă ești în pericol, elementul apă reacționează producând sentimentul de teamă, secretă adrenalina în sânge și îți dă puterea să fugi, ca să-ți salvezi viața. Atunci când răspunzi spontan și în mod adecvat, poți să urmezi nestingherit fluxul natural al vieții.

În schimb, când oricare dintre elemente intră în dezechilibru și nu își mai aduce contribuția în cadrul întregului, este afectată automat armonia între *toate* celelalte elemente care sunt alertate din cauza pericolului, se unesc, reacționează și trag un semnal de alarmă.

Fiecare dintre elemente se manifestă și are un miros, o culoare, un sunet și o emoție corespunzătoare, iar atunci când un anumit element este în dezechilibru, există semne pe care noi, practicienii teoriei celor cinci elemente, învățăm să le citim – schimbări în sunetul vocii unei persoane, culoarea feței, mirosul pe care îl emană corpul și tonul emoțional al vieții ei.

Dar, de fapt, suntem cu toții înzestrați, în mod natural, cu darul de a interpreta limbajul trupului fiecăruia, vocea și starea de spirit; și facem acest lucru tot timpul. Reacționăm la mirosurile de pe stradă, chiar dacă doar în mod inconștient, și traversăm strada cel mai adesea fără să ne gândim, sau ni se face foame brusc, atunci când simțim miros de pâine proaspătă de la o brutărie pe lângă care trecem. Știm când o persoană care

se află în fața noastră la o coadă este agitată sau amenințătoare. Să ne gândim la felul cum o mamă poate ghici imediat, din tonul vocii copilului ei, fără ca el să spună prea multe la telefon, dacă este trist, bucuros, supărat sau în suferință. Părinții își privesc cu atenție copiii, iar iubiții își urmăresc partenerii tot timpul. Dacă sesizăm cea mai mică schimbare în felul cum arată, se mișcă sau miros ceilalți, reacționăm. Nu contează ce spun ei, fiindcă noi deja am intuit direcția în care se îndreaptă sentimentele lor.

Problema este că, adesea, ne pricepem mai bine să citim stările emoționale ale altor oameni decât pe ale noastre. Dar oare cum știm când unul dintre elemente a intrat în dezechilibru în propria noastră ființă?

Mecanismele de declanșare ale elementelor reprezintă un alt mod de a descrie cauza oscilațiilor noastre emoționale înregistrate de pendul; ele au capacitatea de a ne abate atenția dinspre pacea absolută a Ființei și de a ne duce înspre pacea și haosul *relative* ale minții noastre, precum și înspre zonele extreme ale emoțiilor noastre.

Odată ce devii conștient de felul cum poți intra într-o stare de dezechilibru și de care elemente din interiorul tău reprezintă cauza dezechilibrului, simpla conștientizare a acestor fapte poate să-ți redirecționeze atenția înspre zona de calm.

Dacă tu consideri că oscilațiile emoționale sunt singura ta opțiune („așa sunt eu, nu am ce să fac!"), atunci orice încercare de a ridica pendulul va fi obstrucționată, iar realitatea ta va rămâne în lumea minții și a problemelor ei.

De exemplu: Stau liniștit și scriu ceva când, deodată, primesc un e-mail. Este de la soțul unei paciente, care este foarte

supărat pe mine. Mă acuză că îi neglijez soția fiindcă nu sunt disponibil pentru o programare într-un moment când ea se simte rău. Această acuzație, că nu am grijă de pacienții mei, este un mecanism declanșator pentru mine (o slăbiciune în ceea ce privește elementul foc). O iau ca pe un afront. Cum poate spune așa ceva? Simt că sunt atacat pe nedrept. Ce pot face? Acum am două opțiuni.

1. Să mă las în voia oscilațiilor pendulului. Să simt și să folosesc insulta și durerea din zona de jos a pendulului, ca să-mi adun puterile pentru un contraatac în zona înaltă – ceea ce înseamnă că voi trimite un e-mail defensiv, pe care foarte probabil îl voi regreta mai târziu.
2. Să observ oscilația interioară, să simt insulta, mânia și nevoia de revanșă, dar să-mi schimb punctul de percepție înspre Calmul Absolut și să las să treacă tot acest episod.

Cei mai mulți dintre noi aleg prima variantă. Este ușor de justificat o astfel de reacție – suntem maeștri în această privință. Am transformat astfel de mecanisme declanșatoare în virtuți care credem că ne protejează identitatea pe care ne-am construit-o, dar ele se întorc, în cele din urmă, împotriva noastră și ne perturbă pacea interioară. Frumusețea de a ne privi pe noi înșine prin prisma legii celor cinci elemente constă în faptul că ne poate elibera de acele trăsături de caracter adânc înrădăcinate, pe care am ajuns să le considerăm imuabile. Legea celor cinci elemente ne învață că niciunul dintre noi nu este chiar atât de substanțial sau important precum credem. Până la urmă, cu toții suntem doar o „colecție" de mișcări, iar, dacă ai avut un an prost la serviciu sau o relație s-a destrămat aparent din aceleași motive ca și relația anterioară, important este

să nu consideri că la asta se reduce povestea vieții tale, ci să recunoști că este doar o parte din natura schimbătoare a ființei tale. Căci toți suntem așa, natura noastră este în permanentă mișcare, fiindcă echilibrul celor cinci elemente din noi este perturbat și distrus de influențe externe.

Odată ce ajungem în vârful pendulului, spațiul iubirii și iertării de Acasă, ne dăm seama că este loc pentru orice. Vedem că nu este nevoie să reacționăm sau să schimbăm în mod activ ceva. Nu este nevoie de nicio judecată – de fapt, ea mai mult ne încurcă. Orice are dreptul să existe, iar conștiința de *sine* este singurul lucru care contează în acest proces. Numai demontând cine „credem" noi că suntem, putem să dobândim claritate, coerență – adu-ți aminte că sinele iluzoriu (mintea noastră) este cel care ne ține încătușați, iar obiceiurile și felul lui de a fi împiedică mișcarea naturală a vieții.

Călătoria către Acasă este un proces de trezire la realitatea deplină a identității tale. Dacă îți petreci întreaga viață trăind prin intermediul gândurilor, amintirilor și fanteziilor tale este ca și cum ai trăi într-un vis. Așa cum am spus la începutul acestui capitol, doar atunci când începem să trăim prin intermediul simțurilor noastre, așa cum făceam când eram copii, ne întoarcem la lumea naturală.

În această secțiune, probabil că ai început să recunoști multe dintre trăsăturile tale personale, pe care le-ai considerat (până acum) ca fiind „personalitatea" ta. Pe măsură ce te vei familiariza cu felul cum fiecare dintre cele cinci elemente operează în interiorul tău, oscilând între echilibru și dezechilibru, acestea fiind mecanismele care te vor prinde în capcană și te vor îndepărta de dobândirea păcii interioare, vei începe să înțelegi că lucrurile pe care le iubești și le detești la tine, dar și la ceilalți

reprezintă doar dansul dinamic al celor cinci elemente care oscilează între echilibru și dezechilibru. Odată ce vei conștientiza această schimbare în modul tău de percepție, te vei relaxa în mod natural și vei începe să trăiești în momentul prezent, acceptând varietatea vieții tale *fără* să o judeci, evitând dramele și nutrind compasiune pentru oricine și orice.

Legea Miezului Zilei/Miezului Nopții

Pasul 6 are ca scop renunțarea la lumea minții și conectarea la fluxul natural al vieții. Punctul nostru de pornire a fost încercarea de a înțelege Legea Celor Cinci Elemente și de a deveni conștienți de modul cum „mecanismele de declanșare ale elementelor" ne pot ține prizonieri ai minții.

Să mergem acum mai departe și mai în profunzime pentru a descoperi că organele și funcțiile corpului nostru sunt conținute în cadrul elementelor. La un nivel mai profund, aceste organe și funcții sunt „porți de acces" sau „receptori" care au o legătură și o relație directă cu fluxul universal al vieții (Tao) și ne ajută să rămânem în armonie cu acesta.

Voi prezenta în continuare cea de-a doua lege pe care am menționat-o anterior – Legea Miezului Zilei/Miezului Nopții. Acesta este un ghid practic despre cum să reintrăm și să rămânem în acest flux. Îți voi arăta cum să-ți „resetezi" sistemul folosind înțelepciunea antică – Ceasul Chinezesc.

Majoritatea cărților care au ca subiect sănătatea organismului uman prezintă o listă interminabilă de indicații și contraindicații. Ne spun ce să mâncăm, cum și ce exerciții fizice să facem, de care tipuri de proteine avem nevoie și o mulțime de alte

sfaturi. Pentru unii oameni, crearea condițiilor potrivite pentru a fi într-o formă fizică bună a devenit aproape un job full-time sau oricum le consumă o mare parte din zi. Dar, mult prea adesea, acest lucru a devenit mai curând o sarcină impusă de mintea noastră decât o nevoie firească dictată de corpul nostru. Este ca atunci când angajații unei companii îi spun șefului lor cum să-și conducă afacerea, cu toate că ei nu prea știu despre ce este vorba.

Mintea nu înțelege modul unic și complex în care funcționează corpul. Doar trupul știe de ce anume are nevoie și când are nevoie.

Mulți dintre cei pe care i-am ajutat, de-a lungul celor peste 30 de ani de practică, au venit la mine fiindcă voiau să fie sănătoși și fericiți. Până să ajungă la mine la cabinet, fie nu prea ascultaseră ce le spunea corpul și nu prea se îngrijiseră de sănătate, fie citiseră o grămadă de cărți pe această temă și urmaseră un regim care era mai curând o operațiune militară decât un act de iubire și respect.

Spre exemplu – Sally crede că știe ce vrea și cum să obțină ceea ce vrea. Ea își dorește să aibă un corp de supermodel, o carieră de succes și, de asemenea, vrea să rămână însărcinată. Iar acest maraton din viața ei începe la ora 6.00 dimineața, cu jumătate de litru de apă, 30 de minute de alergare, 20 de vitamine și alge pe pâine integrală prăjită. Apoi, merge la cursul de yoga și îi rămâne suficient timp ca să ajungă la serviciu la ora 9.00. Este în ziua a 14-a a ciclului menstrual, iar testul de ovulație spune „da", așa că îi dă imediat telefon lui John, ca să se asigure că el va fi acasă la ora 7.00 seara (a citit undeva că asta este ora cea mai potrivită pentru a face sex, întrucât mucusul ei cervical va fi abundent la acea oră). Pentru John, această nouă

viață de abstinență, relaxare forțată, exerciții de fitness în fiecare dimineață la ora 6.30 și sex programat începe să-l pună la grea încercare și nu se simte prea bine. Însă ei merg mai departe.

Corpul nostru își cunoaște nevoile, darurile și limitele, și ne va spune dacă îl ascultăm. Uneori, când lucrez cu pacienții mei, îi rog să mănânce un mic dejun sățios sau să facă unele exerciții fizice, pentru că, fără aceste lucruri de bază, foamea sau inerția se pot transforma în piedici. Dar nu este nicidecum o abordare militantă. Cel mai interesant lucru este să vezi alegerile pe care încep să le facă oamenii atunci când renunță la a se mai gândi prea mult și la toate informațiile pe care le-au adunat și încep să-și asculte propria lor înțelepciune. Poate că preferă să zboare cu parașuta, o dată pe săptămână, decât să meargă la sala de fitness în fiecare zi, sau poate că preferă să mănânce stridii, fiindcă le plac și îi fac să se simtă fericiți, decât să ia un supliment de zinc. Sau să meargă la o petrecere de pomină cu prietenii, fiindcă e distractiv. Sănătatea nu trebuie să fie întotdeauna „sănătoasă".

Legea Miezului Zilei/Miezului Nopții ne ajută să devenim conștienți de felul cum mișcările naturale ale vieții ne influențează forma fizică și ne oferă oportunitatea de a lăsa gândurile să treacă și de a trăi viața prin sinele nostru instinctiv, visceral. Fără să-și dea seama, mulți oameni trăiesc o viață bine programată, care pare sănătoasă, dar care nu este nici pe departe naturală sau bună pentru ei.

Încălcarea Legii naturale

Cu toții încălcăm legile naturale în fiecare zi a vieții noastre. Ignorăm senzația de foame când ne roade stomacul, mâncăm

atunci când ne este sete, luăm un antinevralgic pentru o durere de cap, când știm că de fapt ar trebui să ne odihnim, sau evităm confruntarea, când, de fapt, aceasta ar putea să fie cea mai bună cale de a merge mai departe.

Unii oameni se nasc cu resurse și o constituție puternice, ceea ce înseamnă că nu sunt afectați atunci când forțează legile naturale. Alții pot trăi tot atât de mult, dar au o constituție mai fragilă sau trăiesc în condiții grele și trebuie, în mod constant, să revină la acel centru de funcționare optimă, dormind mai mult, alegând să mănânce sănătos și fiind mai atenți cu energia lor. Trebuie să-ți cunoști propriile limite și să nu te aștepți să poți face față aceluiași nivel de activități precum ceilalți din jurul tău. Poate că ai nevoie de mai puțin somn decât ei sau poate de mai mult. Când vei fi în legătură directă cu corpul tău și cu nevoile tale, vei putea să apreciezi mai bine acest lucru.

Pe măsură ce îmbătrânim, acceptăm adesea problemele de sănătate ca pe un dat. „Ne simțim obosiți tot timpul", dar nu facem legătura cu faptul că nu mâncăm cum trebuie sau nu facem destulă mișcare ori nu facem pauză de la „privitul într-un monitor". Ne obișnuim să fim stresați și nervoși pe măsură ce micile vicii se acumulează. Povestea broaștei din vasul cu apă este o analogie bună pentru neputința noastră de a recunoaște cum ne-am pierdut echilibrul.

„Dacă arunci o broască într-un vas cu apă clocotită, bineînțeles că se va zbate să iasă afară. Dar, dacă îi dai drumul ușor într-un vas cu apă călduță și lași focul mic, broasca va pluti calmă pe apă. Pe măsură ce apa se înfierbântă încetul cu încetul, broasca va fi cuprinsă de o amorțeală lentă, așa cum ni se întâmplă și nouă când

facem baie într-o cadă cu apă fierbinte, și nu după mult timp, cu un zâmbet pe față, se va lăsa, fără să opună rezistență, să fie fiartă până își va da duhul...".

VERSIUNEA POVEȘTII DIN ROMANUL
THE STORY OF B *(POVESTEA LUI B.)*
DE DANIEL QUINN

Te trezești obosit, așa că te înviorezi bând cafea, înainte de a pleca la serviciu, acolo unde îți crește nivelul de cortizol, ca răspuns la stres. Înfuleci un sandvici la birou și abia dacă îi simți gustul. Bei niște cafea sau un ceai negru, ca să alungi starea de somnolență de la orele amiezii, iar, când programul de lucru s-a încheiat, vezi cruciș și ești plin de nervi, așa că, bineînțeles, te duci să bei un păhărel, ca să-ți mai îndulcești amarul.

Acest lucru nu înseamnă că nu suntem în stare să ne simțim la fel de energici și relaxați după vârsta de 30 de ani, așa cum ne simțeam la 20 de ani, ci doar că ne pierdem abilitatea de a vedea că dezechilibrul din noi se adâncește tot mai mult și ne îndepărtăm tot mai mult de ceea ce înseamnă Acasă. Corpul nostru a fost conceput ca un ceas perfect, prin urmare, aceste obiceiuri bune sunt latente în noi. Problema este că, obișnuiți fiind să ne ascultăm mintea, sfârșim prin a reduce la tăcere ceasul nostru intern. Credem că putem sta treji toată noaptea și apoi să ne continuăm rutina obișnuită în zilele următoare, fără nicio problemă, și rămânem surprinși atunci când nu putem să facem asta.

Am un client care este regizor tehnic într-un teatru foarte mare, ceea ce înseamnă că lucrează doar seara. Asta nu ar fi o problemă în sine, dacă și-ar echilibra restul vieții, numai că el se trezește la ora 11.00 sau 12.00, când insistă că nu îi este

foame, așa că bea sucuri și băuturi calde până la ora cinci, când se duce la teatru pentru reprezentația de seară. Atmosfera din culise este frenetică, iar el se află în mijlocul tuturor, dând instrucțiuni mașiniștilor și având grijă ca actorii și figuranții să-și facă intrarea în scenă pe unde trebuie. Încă nu a mâncat nimic când ajunge acasă la miezul nopții, savurează câteva pagini dintr-o carte, muzica preferată și o cină copioasă, și stă treaz până la ora 2.00, încercând să se relaxeze, iar apoi se duce la culcare cu stomacul plin și doarme prost, pentru ca a doua zi să o ia de la capăt. I-am sugerat să ia micul dejun când se trezește, la masa de prânz să se întâlnească cu un prieten, iar apoi să mănânce ceva ușor după reprezentația de la teatru și înainte de culcare, dar el insistă că ar fi un act de cruzime să-l privez de această zonă sacră de confort. Are aceleași obiceiuri de 20 de ani și și-a convins corpul că nu îi este foame timp de 22 de ore din cele 24 ale unei zile, stabilindu-și un ciclu ciudat de înfometare și răsfăț.

Există un punct dincolo de care natura nu ne va mai permite să continuăm să ne forțăm limitele în felul acesta. Acest punct se manifestă sub forma unor simptome fizice sau emoționale sau chiar a unei crize spirituale, care ne spun că trebuie să ne oprim și să privim la ce se petrece în viața noastră și cu sănătatea noastră. Trebuie să înțelegem că aceste simptome ne oferă oportunitatea de a face un pas înapoi și de a schimba ceva în viața noastră.

Dacă trăim în armonie cu lumea noastră exterioară, dacă ne ascultăm corpul și avem umilința de a recunoaște că mintea noastră deșteaptă, cu toate informațiile ei, poate să greșească – când naturii i se oferă șansa să facă ce știe să facă, iar noi îi acceptăm planul –, atunci aproape orice este posibil.

Ceasul chinezesc

Natura ne-a înzestrat în așa fel încât fiecare parte din noi să funcționeze în mod optim, atunci când ne aflăm în armonie cu mediul înconjurător. Legea Miezului zilei/Miezului nopții reprezintă un „ceas" al corpului, care funcționează 24 de ore din 24 și reflectă ritmurile schimbătoare ale zilei și nopții.

Ciclul de 24 de ore este alcătuit din 12 perioade a câte 2 ore. În fiecare dintre aceste perioade de 2 ore, unul dintre cele 10 organe ale tale și una dintre cele două „funcții" (vom vorbi despre acestea în curând), cuprinse într-unul dintre cele cinci elemente, se află în ascendent și beneficiază de o cantitate sporită de energie – vârful fluxului energetic. Mai întâi sunt plămânii, apoi intestinele, apoi stomacul, splina etc., fiecare organ bucurându-se de un punct energetic de maximum 2 ore și de oportunitatea de a funcționa la nivel optim. În schimb, organele sau funcțiile de pe partea opusă a „ceasului" au mai puțină energie și se află în punctul lor energetic cel mai scăzut – este perioada odihnei.

Am explicat mai devreme cum dezechilibrele din cele cinci elemente sunt adesea considerate drept trăsături de personalitate; la fel și perturbările din Ceasul Chinezesc pot da naștere unor simptome problematice și unui comportament inadecvat. De exemplu, mulți oameni spun că nu sunt matinali și astfel acceptă ideea că jumătate din ziua de lucru este ratată. Alții detestă după-amiezele, din cauza scăderii nivelului de carbohidrați, iar alții, care nu se dezlipesc de canapea, cred că o seară petrecută în fața televizorului este tot ce pot face pentru a se relaxa. Toate aceste simptome ne spun că „ceasul" nostru este desincronizat, iar conexiunea cu lumea de Acasă este pierdută.

Legea Miezului zilei/Miezului nopții ne învață importanța odihnei și a relaxării și cum să respectăm sarcinile complexe pe care organele le îndeplinesc pentru noi zilnic, ca să ne asigure sănătatea și supraviețuirea. Ignorând această lege, ne suprasolicităm aceste organe și întregul sistem. Trebuie să subliniem din nou importanța „efortului de echipă", căci orice perturbare a oricărei perioade a „ceasului" va avea imediat un impact direct asupra întregului ciclu de 24 de ore. Când respectăm orarul naturii, sănătatea noastră se va îmbunătăți în ansamblul ei, iar întregul nostru sistem va funcționa în același ritm, precum o mașinărie bine unsă.

Așadar, iată cum lucrează ceasul chinezesc. Este un ciclu care se desfășoară asemenea fluxului și refluxului oceanului. La fel și volumul de energie din corpul nostru crește și descrește, iar fluxul energetic curge prin corpul nostru sub forma cifrei opt, atingând punctele minime și cele maxime, în funcție de modul cum funcționează și se odihnesc organele și funcțiile noastre.

3.00 – 7.00 dimineața (Metalul)

Ne putem începe călătoria oricând, însă primele ore ale dimineții sunt ideale. Între 3.00 și 7.00 dimineața sunt punctele maxime ale fluxului – elementul metal, când **plămânii** (3.00 – 5.00 dimineața) și **colonul** (5.00 – 7.00 dimineața) au prioritate. În primele două ore, plămânii primesc multă energie, crește capacitatea lor pulmonară, trezesc și oxigenează fiecare celulă din corpul nostru și fiecare colțișor al minții, așa cum o dovedește starea activă de visare din acest interval de timp.

Între 5.00 și 7.00 dimineața, punctul maxim al fluxului energetic se mută în zona colonului, făcând ca dimineața să fie momentul optim pentru a ne trezi, a ne goli intestinele și a ne elibera de reziduurile fizice și mentale ale zilei precedente. Știm deja că elementul metal este responsabil pentru menținerea „calității" sănătății noastre, iar aceasta este perioada când metalul este în plină acțiune, ajutând la inspirarea aerului proaspăt și la eliminarea tuturor reziduurilor.

Elementul metal și prima gură de aer proaspăt sunt un dar al „cerului" și ilustrează mișcarea naturală a vieții, care ne spune că natura oferă înainte să ia. Natura este sprijinită de elementul metal. Când plămânii se deschid și se măresc pentru a primi aerul proaspăt al dimineții, așa cum inspirația duce la expirație, colonul se contractă. Natura cere ca toate reziduurile să fie eliminate în acest moment și, astfel, ne golim intestinele și eliminăm impuritățile din plămânul nostru extern – pielea noastră.

7.00 – 11.00 dimineața (Pământul)

Deloc surprinzător, **stomacul** este „rege" în următoarele două ore, întrucât energia este eliberată prin colon și se revarsă înspre elementul pământ, stimulând foamea și oferind energia necesară pentru a digera aproape orice aliment. Vechiul proverb conform căruia trebuie „să mănânci la micul dejun ca un rege, iar seara ca un cerșetor" se potrivește de minune în acest context. Este cât se poate de simplu – „natura detestă vidul" – și, după ce îți golești partea de jos a sistemului tău digestiv, trebuie să umpli partea de sus. Ai nevoie de suficient „combustibil" pentru o zi întreagă. Oare ai porni la un drum lung cu mașina fără să ai destul combustibil în rezervorul autoturismului?

Următoarea etapă, de la 9.00 la 11.00 dimineața, este momentul când **splina** primește „bagheta energetică" și intră în acțiune, transformând hrana pe care o consumi în ceva folositor atât pentru latura fizică, cât și pentru cea mentală, și transportând-o în toate colțurile ființei tale, spre a-ți oferi resursele necesare pentru a mișca orice mușchi și pentru a te ajuta să gândești și să muncești eficient.

11.00 dimineața – 15.00 după-amiaza (Focul)

Inima primește încărcătura maximă de energie și este „stăpână" în intervalul 11.00 dimineața – 13.00 după-amiaza, în miezul zilei, când natura dictează că acesta este momentul să te oprești din treabă și din activitățile dimineții, să faci o pauză, să te relaxezi și să socializezi. Apoi urmează **intestinul subțire**, care începe să filtreze și să organizeze de la 13.00 la 15.00 după-amiaza, sortând și epurând noile informații ale zilei, știind ce să păstreze și ce să arunce, pentru a putea avea o după-amiază productivă la muncă.

15.00 – 17.00 după-amiaza (Apa)

Punctul energetic maxim al apei este atins în ultimele ore ale după-amiezii și în primele ore ale serii. Mai întâi, **vezica urinară** primește și colectează ceea ce îți va fi de folos mai târziu. În sistemul chinezesc, așa cum am văzut, vezica urinară funcționează ca un rezervor. Ea păstrează rezerve de fluid în întregul tău corp, pentru încheieturi, sistemul digestiv, secrețiile sexuale și lacrimi. Mulți oameni se confruntă cu o scădere a energiei în ultimele ore ale după-amiezii, fiindcă rezervele lor sunt diminuate. Dacă trăiești după cum îți dictează ceasul

natural și bei suficientă apă, te vei simți înviorat în ultimele ore ale amiezii.

Rinichii beneficiază de energie la ora 17.00, când rezervele corpului și ale minții sunt consolidate și ai o experiență mai profundă a propriei tale existențe și a „sinelui tău esențial".

19.00 – 23.00 seara (Focul)

Elementul foc este unic, în sensul că acesta e singurul dintre cele cinci elemente căruia nu îi corespund doar două organe (inima și intestinul subțire), ci și două funcții. Acum, la ora 19.00, se activează funcția de protecție a circulației sanguine, fiind o perioadă propice relaxării, socializării și sexului, dar și pentru a fi împreună cu alți oameni. Este interesant faptul că, în acest interval de timp, stomacul se odihnește și beneficiază de cantitatea cea mai mică de energie. Din nefericire, cei mai mulți dintre noi luăm cea mai consistentă masă a zilei la această oră. Să ne mai mirăm atunci de ce viața noastră sexuală are de suferit?

Etapa a doua este dominată de funcția de încălzire a corpului, care lucrează în fiecare colț al ființei noastre, reglând temperatura fizică și emoțională. Ne aduce de la căldura și activitatea de peste zi la starea de liniște și calm, necesară pentru un somn adânc și odihnitor.

23.00 seara – 03.00 dimineața (Lemnul)

Imaginează-ți **vezica biliară** ca pe un „tren de noapte", care pleacă seara, la ora 23.00, și ne duce înapoi la origini, un loc al somnului adânc și odihnitor. Se spune că „o oră dormită înainte de miezul nopții valorează mai mult decât două ore după aceea".

Între 01.00 și 03.00 noaptea, **ficatul** atinge punctul energetic maxim. El detoxifică sângele, veghează asupra somnului și asupra stării de visare, în care inconștientul nostru explorează și își face planuri pentru următoarea zi.

Mi s-a părut ca o lecție de umilință faptul că, atunci când am auzit pentru prima dată de Legea Miezului Zilei/Miezului Nopții, aceasta m-a făcut să simt că nu mai trebuie să controlez absolut totul. De asemenea, m-a ajutat să-mi dau seama că există o inteligență enormă în joc, care mă ține în viață în timp ce eu alerg de colo-colo, trăindu-mi viața.

În Occident, se spune că avem opțiunea și libertatea de a realiza tot ceea ce ne dorim. Uneori, această libertate duce la aroganță sau la un sentiment exacerbat al responsabilității, ambele fiind contraproductive. Corpul și organele noastre știu deja cum vor funcționa la parametri optimi și cum să ne ofere o experiență de viață completă. Dacă trăim în acord cu „legile naturale" și cu ceasul naturii, lucrurile se așază în mod firesc, fără să mai fie nevoie de o luptă permanentă. Să reținem că Ceasul Chinezesc nu ne spune dacă trebuie să mâncăm somon sau să facem jogging o jumătate de oră pe zi. Există loc pentru flexibilitate, dar trebuie să înțelegem că, dacă nu acceptăm această „lege", nu ne va fi prea ușor, atunci când ne vom confrunta cu probleme de sănătate.

Ni se oferă șansa de a fi recunoscători pentru legile naturii și de a accepta cu seninătate locul care ni se cuvine în lume. Această recunoaștere este un pas în direcția bună, atunci când vine timpul să urcăm spre vârful pendulului și să ne găsim calea spre Acasă.

PE SCURT

Iubește-ți corpul și bucură-te de el. Nu-l considera ca pe un „bun" câștigat pe vecie. Ai grijă de el, așa cum ai face cu cel mai drag prieten, partener, copil sau animal de companie. Ascultă ce îți cere sau îți spune și fii conștient de „eroii" tăi (organele și funcțiile tale), care lucrează neîncetat pentru a-ți da oportunitatea de a fi în viață și de a rămâne conectat la fluxul natural. Când atenția ta se concentrează asupra trupului tău, ești prezent aici și acum. „Știi" că exiști. Aceasta este prima pulsație a Adevărului care iradiază dinspre Acasă.

„Cunoașterea Existenței este Fericirea Supremă".

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PASUL 7
Iubirea

„Numai iubirea este reală."

SATYANANDA

Acest pas reprezintă cufundarea totală în corp, o purificare și o eliberare de limitele „Eului", precum și o experiență directă a Iubirii prin forma ta fizică.

Atunci când îți concentrezi toată atenția asupra corpului, simțurile tale vor fi mai ascuțite și vei conștientiza existența organelor și a funcțiilor care îți susțin viața – această experiență tangibilă se numește Iubire. Nu vorbesc aici despre iubirea romantică, pe care o asociem, în mod normal, cu acest cuvânt, ci despre Iubire în sens mai larg și mai profund, din care izvorăște viața și care susține lumea în care trăim.

Revenind la Tao[1], viața începe atunci când forma se ivește din Tao – spațiul fără formă. Suntem rezultatul acestui generos act de grație, care reprezintă originea celor cinci elemente și sursa a tot ce experimentăm și cunoaștem în cadrul procesului de creație. Vechii chinezi considerau această mișcare a vieții drept cauza ultimă și călăuza virtuoasă care susține viața. Așa cum spunea Lao Tzu, întemeietorul taoismului filozofic, „atunci

[1] *Tao* este un principiu fundamental al filosofiei chineze, care înseamnă „cale", „metodă" sau „învățătură", indicând procesul de devenire a tuturor lucrurilor și ființelor într-o alternanță opozițională, de forțe complementare și inseparabile. (*n. red.*)

când omul are o virtute desăvârșită, focul nu îl poate arde, apa nu îl poate îneca, gerul și arșița nu îl pot vătăma, păsările și fiarele sălbatice nu îl pot răni. Nu spun că face lumină din toate aceste lucruri. Vreau doar să spun că el poate face deosebirea între siguranță și pericol, se mulțumește cu întâmplările fericite sau mai puțin fericite și este prevăzător în tot ceea ce întreprinde. De aceea, nimic nu îl poate atinge."

Tao este Iubire. Este fără formă, indestructibilă și devine conștientă de sine însăși, manifestându-se prin cele cinci elemente (forma noastră fizică), fiecare dintre ele producându-l pe celălalt, într-un ciclu creator fără sfârșit. Lemnul demonstrează *bunăvoință* prin actul său generos de naștere și renaștere, focul menține *bună-cuviința* și ordinea prin natura lui care contribuie la maturizare, iar pământul demonstrează *integritate*, dând formă și asigurând stabilitatea. *Dreptatea* metalului menține puritatea legăturii cu Sursa, iar apa aduce *înțelepciune* prin capacitatea ei de a absorbi Iubirea și de a stimula următorul ciclu prin bunăvoința lemnului.

Provocarea pe care o întâmpinăm în această etapă a călătoriei noastre este aceea de a ceda, de a renunța. Suntem cu toții un amestec de formă și de lipsă de formă, iar provocarea este de a ceda și de a experimenta cele două trăsături ca fiind Una. La acest nivel, nu există individualitate sau diferențiere – toți suntem „Una".

Este greu „să renunți" la gânduri și la „Eu", de fapt este imposibil. Însă, așa cum am precizat la începutul acestei cărți, alegerea înseamnă către ce anume îți concentrezi atenția, prin urmare, în termeni reali, de fapt nu renunți la nimic. În **Pasul 7** îți concentrezi întreaga atenție asupra corpului tău prin simțurile tale, pentru a face o legătură profundă cu vibrația Iubirii.

Concentrându-ți întreaga atenție asupra trupului și a capacității sale de a vedea, auzi, mirosi, simți și gusta, vei descoperi puntea care te va ajuta nu doar să treci dinspre lumea corpului înspre lumea de Acasă, ci și să cunoști sursa și puritatea Iubirii care iradiază de deasupra.

Întrucât ai aruncat „sacii cu nisip" ai gândurilor tale, ființa ta fizică fiind acum mai ușoară te ridică precum un balon cu aer cald. Trupul este Iubire, întocmai cum tot ce se manifestă este o oglindă a Iubirii care se găsește Acasă, în vârful pendulului.

Singura noastră problemă este faptul că ne îndoim de miracolul și de puritatea Iubirii de Acasă. Cu fiecare gând (iar toate gândurile încep cu Eu), ne creăm lumea noastră, a iubirii condiționate și a păcii interioare, iar în acest tărâm inventat de noi înșine, bazat pe dualitate, uităm de Lumină și ne pierdem printre umbre.

„Efectele Iubirii sunt maxime. În vreme ce problemele lumii pot fi extrem de complicate, miracolul reprezintă o intervenție divină, dintr-un sistem de gândire care se află dincolo de sistemul nostru, și care are putere absolută. Iubirea este mai presus de iluziile lumii. Miracolele se petrec în mod natural, fiind expresii ale iubirii."

MARIANNE WILLIAMSON

Lumina Iubirii alungă umbrele și, întrucât mintea noastră atotputernică cedează în fața luminii de Acasă, puterea maximă a Iubirii învinge toate problemele lumii iluzorii.

Pasul 7 reprezintă Iubirea pe pământ – lumea ta fizică. Este cheia care deschide poarta către Acasă. Închide-ți telefonul mobil, întrerupe conexiunea la internet, trage perdelele și

stai liniştit, ca să te poţi conecta la simţurile tale şi să experimentezi ceea ce se află în interiorul tău.

Te-ai aşezat comod? Să începem cu două întrebări foarte simple:

1. Eşti conştient de propria ta existenţă? Exişti?
2. Simţi (cu simţurile tale) că ai o formă fizică? Trupul tău există?

Dacă ai răspuns cu „da" la ambele întrebări înseamnă că trăieşti Iubirea şi eşti pregătit să te îndrepţi către lumea de Acasă.

Dacă ai răspuns cu „nu", atunci înseamnă că sigur „gândeşti" prea mult – citeşte în continuare şi, la sfârşitul acestui capitol, adresează din nou aceste două întrebări „Sinelui" tău, şi *nu* minţii tale.

Pentru vechii chinezi, era simplu: „Iubirea" era viaţa însăşi – darul acestei planete, răsăritul soarelui, chiar şi propria noastră existenţă –, totul este Iubire. Iubirea era considerată ca fiind partea activă a vieţii, care determină evoluţia şi este binevoitoare în toate privinţele. Creaţia specifică primăverii şi distrugerea caracteristică toamnei – alternarea esenţială a acestor două anotimpuri, care se petrece în fiecare an şi susţine viaţa – reprezentau pentru ei Iubirea şi un act de Iubire. Când observăm natura, vedem ciclul creator al elementelor şi cum fiecare element se naşte din imboldul Iubirii al elementului anterior – relaţia originară mamă/copil. Observând cum natura creează un ciclu, care este cu desăvârşire Iubitor, dăruind şi dezvoltându-se fără efort, înţelegem că ceea ce se petrece în noi înşine nu se întâmplă datorită nouă, ci în pofida noastră.

Iubirea reprezintă puterea creaţiei, este permanent prezentă şi se află la dispoziţia noastră în orice moment. Dacă nu iubim

sau dacă simțim că nu suntem iubiți, atunci fie ne-am pierdut legătura cu ceea ce înseamnă Acasă, fie am făcut pasul greșit, crezând că putem să ne descurcăm și să reușim singuri.

Vechii chinezi aveau o înțelegere sofisticată și alegorică a modului cum se manifestă Iubirea la oameni. „Sursa ultimă" – un punct de acupunctură de pe meridianul (canalul) inimii – primește sursa Iubirii, „mandatul cerului", și, cu ajutorul micii noastre uzine de iubire din interior, funcția circulație/sex, generează Iubire necondiționată pentru noi înșine și pentru toți cei pe care îi întâlnim. Ceea ce ne învață această înțelepciune antică este faptul că „Noi" suntem Iubire.

După ce ai trecut de **Pasul 7**, Sinele tău începe să se trezească. Odată îndepărtată carapacea minții și a trupului, vei fi liber precum un fluture care iese din crisalidă.

PE SCURT

*La **Pasul 7**, chemarea intensă către Acasă se „aude" tare și limpede în fiecare celulă a Ființei noastre fizice. Atenția ni se îndreaptă către locul de unde a venit. Cu cât suntem mai puțin împovărați, cu atât semnalul pe care îl primim este unul mai clar. Cu cât suntem mai tăcuți și mai liniștiți, cu atât mai bine vom auzi și vom Ști.*

LUMEA DE ACASĂ

Claritatea

„Oriunde te-ai duce, ești acolo."

YOGI BERRA[1]

Lumea de Acasă presupune parcurgerea a trei pași pentru a ajunge la vârful pendulului. În această etapă a călătoriei, oscilația pendulului este tot mai redusă, până când va deveni, în cele din urmă, aproape imperceptibilă; pacea și liniștea sunt caracteristicile ei definitorii.

Această ultimă parte a călătoriei spre Acasă este concepută să te ducă, în siguranță, înapoi Acasă și la Sinele tău. Dar, înainte să pornim la drum, aș vrea să faci un pauză și să consolidezi drumul parcurs până acum, încercând să reflectezi la cât de departe ai ajuns. Puțini oameni sunt cei care își pun întrebări legate de ei înșiși. Viața este atât de agitată și plină de evenimente, încât însuși faptul de a o trăi reprezintă o provocare. „Nu am timp", spun aceștia, „să încep să mă analizez". Ei presupun că felul lor de a fi și percepția pe care o au asupra lumii sunt „normale" și este puțin probabil că se vor schimba. Ideea că viața ar putea fi și altfel de cum este în momentul de față nu

[1] *Lawrence Peter „Yogi" Berra* (1925-2015) a fost unul dintre cei mai cunoscuți jucători de baseball din istorie, care a inspirat personajul de desene animate Yogi Bear. (*n. red.*)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

li se pare posibilă. Ceea ce te-am învățat să faci, prin intermediul acestei cărți, este ceva radical. Te-am rugat să faci un pas înapoi și să te analizezi cu deschidere, onestitate și compasiune. În primul pas, din secțiunea Lumea Minții, ți-ai înfruntat identitatea și noțiunea de „Eu". În următorii patru pași, ai privit natura minții tale ca pe un instrument ce poate să te slujească, dar *și* să te controleze, și ai înțeles că doar această conștientizare te poate elibera. În Lumea Corpului, cu ajutorul legii celor cinci elemente, ai desființat toate trăsăturile de caracter despre care tu credeai că sunt fixate pentru totdeauna și ai înțeles că această viziune limitată nu este decât o mică parte din ceea ce înseamnă ființa ta. Ai ajuns să înțelegi că Legea naturală este imuabilă și că acest edict divin, care guvernează ființa ta fizică, este acolo pentru a-ți susține existența, în vreme ce tu te bucuri de cel mai mare dar – darul vieții prin Iubire.

Acum ai ocazia să faci ultimii pași pentru a te întoarce Acasă și a afla ce înseamnă să fii cu adevărat liber – liber de gândurile tale, liber de corpul tău – și să cunoști fericirea supremă de a fi Una cu Sinele tău.

Suntem atrași în mod natural de ceea ce înseamnă Acasă fiindcă, de fapt, nu am plecat niciodată de acolo. Acasă este spațiul unde locuim înlăuntrul nostru, în permanență. După ce am urcat spre vârful pendulului, putem să privim în jos și să vedem viața noastră anterioară, așa cum este ea: ceva trecător, aflat în continuă mișcare.

„Realitatea" este un concept relativ. Când ne vedem de viețile noastre normale, de treburile obișnuite ale existenței de zi cu zi, având o mulțime de gânduri și sentimente – aceasta este ceea ce numim noi realitate. Suntem cu toții profund atașați de ceea ce am căzut de comun acord că este real. Ne place să vorbim despre

„viața noastră reală". „Trebuie să mă întorc la viața reală", spunem, atunci după ce ne luăm câteva zile libere.

Și apoi, ne ducem la culcare și visăm. În lumea viselor, intrăm într-o nouă realitate și, atât timp cât visăm, *aceasta* este reală. „Nu mi-am dat seama că sunt bogat și celebru", ne minunăm atunci când intrăm în casa noastră impunătoare. Dar apoi ne trezim și spunem: „Oh, era doar un vis" – și ne întoarcem la serviciu, unde cealaltă „realitate" ne lovește în plin. Cu toții suntem de acord cu privire la ceea ce este real și ceea ce este doar vis, fiindcă logica minții noastre este programată să ne spună asta.

Acești ultimi pași te vor ajuta să redescoperi acel Acasă din Sinele tău, unde viața ta de zi cu zi, plină de probleme, va fi văzută așa cum este – la modul relativ – ca un vis!

În lumea dualității, problemele tale *sunt* „reale", însă, văzute de Acasă, ele fac parte din lumea viselor. Noi existăm pe multe trepte, care sunt toate „reale", în contextul specific al fiecăreia. Nu are sens să încercăm să optăm, din punct de vedere intelectual sau filozofic, pentru un nivel existențial, în dauna altuia, căci totul depinde de perspectiva din care privim lucrurile, atunci când alegem să etichetăm ceva.

Carl Jung a sintetizat foarte bine acest aspect, atunci când a afirmat: *„Cine privește în afară visează. Cine privește în interior se trezește."*

PASUL 8
O mărturisire de credință

„Este ca un deget îndreptat înspre lună.
Nu vă concentrați atenția pe deget,
căci astfel veți rata toată acea frumusețe divină."

BRUCE LEE

Pasul 8 este primul pas pe care îl faci înspre lumea de Acasă și punctul de „cotitură" al călătoriei. Pentru unii cititori, această „schimbare de viteză" ar putea fi dificilă. Dar vom merge încet, fără grabă. Eu sunt aici ca să te călăuzesc pe acest drum al mărturisirii de credință. Acesta este momentul când te vei retrage din mintea ta și îți vei întoarce fața către lumina iubitoare de Acasă, iar Sinele tău va începe să se trezească.

Lasă în urmă ciclul fără sfârșit al contrariilor

Tot ceea ce am analizat până în acest moment există grație dualității – adică tot ce există în gândire și în exprimare se supune legii contrariilor. În vechea filozofie chineză, așa cum am văzut în **Pasul 6**, această „realitate" este cunoscută ca Yin – Yang și este prezentă în tot ceea ce ne înconjoară: cald – rece, război – pace, fată – băiat, iubire – ură.

Orice formă a existenței, inclusiv corpul *și* mintea, este rezultatul legii contrariilor și nu poate exista decât prin această

lege. Când se naște un gând, se ivește imediat și contrariul lui, oferind posibilitatea de a alege, iar una dintre opțiuni este selectată – grație liberului-arbitru! De pildă, ne-am putea gândi: „O să mă duc la culcare acum", și în același timp se naște un alt gând: „Sau poate nu." Și atunci facem alegerea. Aceasta este cunoscută și sub denumirea de legea cauzei și efectului, sau karma, unde fiecare alegere pe care o facem duce la un rezultat, ce devine, el însuși, o nouă cauză într-un lanț neîntrerupt de evenimente care ne modelează experiența de viață în ansamblu. Cele mai multe dintre aceste gânduri și alegeri subtile trec neobservate de către mintea noastră conștientă, dar ele continuă pe parcursul zilei, precum și noaptea, în timp ce visăm. Această lege a contrariilor dă naștere „timpului" și este mecanismul ce creează și menține universul fizic.

Orice gând pe care îl ai are „formă" și este supus legii cauzei și efectului. Orice gând are un rezultat – fie că e rostit ori nerostit.

Dacă accepți oferta pe care ți-o face **Pasul 8** și renunți la gânduri în schimbul „Iubirii", trebuie să devii conștient de următorul fapt: când mintea ta (supusă legii contrariilor) va întâlni puritatea Iubirii (sursa tuturor lucrurilor), în efortul de a „înțelege" și de a absorbi această stare de grație, ea va încerca să divizeze „Iubirea" și să creeze stările inferioare ale „iubirii și urii", aflate în opoziție. În pragul **Pasului 8**, ai de ales: poți să rămâi prizonierul lumii dualității și a contrariilor și să trăiești potrivit liberului-arbitru sau poți să lași gândurile să treacă și să mergi mai departe, acolo unde Iubirea este tot ceea ce este.

De aceea, **Pasul 8** este atât de greu de trecut. Noi considerăm că mintea și trupul sunt unica realitate și am fost condiționați să credem în măreția alegerii. Iubești sau urăști? Mândria

poate fi legată atât de iubire, cât și de ură, care adesea pot conduce la același rezultat, un amestec de iubire și ură. Aceasta este problema noastră, atâta vreme cât suntem atașați de gânduri și credem în iluzia „Gândesc, deci exist." Nu putem trece de **Pasul 8**, cât timp credem doar în lumea noastră divizată – lumea confuză și conflictuală a iubirii și urii – lumea minții. Ce iubim azi urâm mâine. Suntem prinși în *ciclul fără sfârșit al contrariilor.*

Schimbarea este caracteristică minții. „Acasă" nu se schimbă și nici puritatea Iubirii, care este nedivizată și indivizibilă.

Când ne găsim calea și ne trăim viața de Acasă, ni se schimbă perspectiva asupra lucrurilor. Reflexul automat de a judeca și de a separa lucrurile își pierde sensul, iar nevoia de a compara, de a combate și de a ne impune pe noi înșine, respingându-i pe ceilalți, pare inutilă și nedreaptă. Când privim de Acasă și îi vedem pe semenii noștri ca fiind „Una", transcendem parametrii restrictivi ai unei vieți trăite exclusiv din perspectiva dualității minții.

Această mărturisire de credință este dificilă, atunci când ești dependent de gânduri, și, de aceea, s-ar putea să ai nevoie de un fel de ceremonie sau ritual, care să te ajute să treci peste acest pas.

Multe religii au ritualuri și povești, care ajută la „arătarea" drumului către Acasă. Într-o parabolă pe care probabil că o cunoști, Iisus le-a spus ucenicilor săi: *„Este mai ușor pentru o cămilă să treacă prin urechile acului decât pentru un bogat să intre în împărăția lui Dumnezeu."* În contextul mărturisirii de credință și a găsirii drumului către Acasă, eu înțeleg acest citat celebru în felul următor: atâta vreme cât crezi că gândurile tale sunt unica realitate, le porți în spinare ca pe niște bunuri de valoare. Dar cunoașterea dobândită este o povară.

Pe drumul întoarcerii Acasă și al găsirii păcii veșnice, **Pasul 8** te ajută să nu fii foarte împovărat – renunțând la construcția falsă: cine „crezi" tu că ești – pentru a trece prin „urechile acului", ca o mărturisire de credință. În acest context, purificarea înseamnă să te eliberezi de gânduri, idei, etichetări – să-ți cunoști Sinele ca fiind Iubire.

Asta nu înseamnă că dispari într-un nor de fum, iar tot ce știi se risipește. Nu înseamnă că devii un sfânt și ai doar gânduri bune – dimpotrivă.

Proastele obiceiuri, fobiile și temerile din copilărie, aversiunile, pasiunile, talentul – tot ce te caracterizează rămâne ca memorie sau comportament, însă totul este văzut fără a fi judecat. Te vezi pe „Tine", cu bune și cu rele, iar din acest punct de observare aflat la înălțime vezi unicitatea vieții tale – cu calm și compasiune. Ești liber.

STUDIU DE CAZ – GREG

Când a venit la mine, Greg suferea de ceea ce el descria a fi o „depresie de neiertat". Și totuși, el avea o viață perfectă. Sau, oricum, una incredibil de privilegiată. Dar se simțea pierdut:

— Știam că trăiesc o viață la care mulți nici nu visează, dar eu nu simțeam asta. Aveam o parteneră minunată, o casă frumoasă și un job pasionant. Aveam însă și o depresie ușoară, de care sufeream de când mă știu. Mi-am dorit această viață extraordinară în speranța că îmi voi găsi, în cele din urmă, liniștea și fericirea, iar depresia aceea sâcâitoare va dispărea cândva. Dar aceasta nu a dispărut; dimpotrivă, s-a accentuat, fiindcă acum se adăuga și un puternic

sentiment de vinovăție. Vinovăție care se baza pe faptul că știam că sunt printre cei mai norocoși oameni de pe planetă, și totuși eu nu simțeam asta. Eram mai nefericit ca niciodată.

Am încercat să-l determin să-și înfrunte fricile necunoscute, să facă o mărturisire de credință și să aibă încredere în el. Era greu să facă asta el, un om care „crease" ceea ce, în înțelepciunea lui, considera a fi micul său univers al perfecțiunii. Și, pentru un timp, starea lui de spirit nu s-a îmbunătățit. Dar, apoi, pe neașteptate, ceva a început să se schimbe în el.

— Am început să mă eliberez de depresie, am încercat să-mi urmez inima cu adevărat și să încetez să mai judec totul, ci doar să fac acele lucruri care mi se păreau bune. Ghidându-mă după acest model existențial, am avut o serie de experiențe care mi-au schimbat viața. Aceste întâmplări m-au făcut să înțeleg că adevărata fericire începe din interior, iar acesta este un adevăr vechi... Suntem cu toții conectați și interconectați.

Mi-am dat seama că experiențele mele și călătoria mea prin viață sunt vechi de când lumea și nu neapărat cea mai importantă problemă din lume. Ce ușurare! Depresia omniprezentă a dispărut, iar eu m-am trezit... Lucrurile nu mai erau condiționate, pe jumătate goale sau pe jumătate pline, și am simțit cu adevărat fericirea și iubirea pentru prima dată."

Credință, meditație și rugăciune

Indiferent dacă acceptăm sau nu, cu toții avem credință. Unii au credință în puterea capsulelor cu vitamine, alții în intelectul lor,

în priceperea medicului lor sau în magia acelor de acupunctură. Iar alții, în Dumnezeu. Credința face parte din om, nu se bazează pe cutumă, esența ei fiind adânc înrădăcinată în noi. Când simțim că ceva nu merge în viața noastră (deși am bifat toate căsuțele), că suntem singuri pe lume și trebuie să ne descurcăm prin forțe proprii înseamnă că ne-am rupt de credința din interiorul nostru. „Dacă vom putea să păstrăm controlul, vom fi bine", ne gândim noi.

Pentru a trece de ***Pasul 8*** *și a ajunge la Pacea de Acasă, trebuie să renunți la ideea că poți să atingi fericirea cu ajutorul minții. Trebuie să renunți la părerea că ai nevoie de cunoaștere ca să exiști – să fii dispus să nu mai crezi în părerile tale.*

Credința se deosebește de părere. Aceasta este un produs al minții și este un calcul care poate să cadă de o parte sau de cealaltă a gardului. Poate să fie contradictorie și schimbătoare. Credința izvorăște din Sinele nostru și reprezintă o cedare totală în fața a ceea ce „Este" și o încetare a oricărei judecăți. Părerea dezbină. Credința unește.

Meditația, rugăciunea sau orice altă formă de ritual de „cedare" reprezintă „chei spirituale" către atingerea unei stări de smerenie, pentru a putea să deschizi poarta de Acasă. Ar fi mare păcat să te apropii de finalul acestei călătorii, după ce ai citit, digerat și absorbit fiecare picătură de „informație" din această carte, și să descoperi că ai ajuns la poartă, dar ai uitat să iei cu tine cheia.

Julianne, o pacientă de-ale mele, s-a simțit pierdută mulți ani de zile. Iată mărturisirea ei:

— Am știut dintotdeauna unde vreau să locuiesc: vreau să locuiesc într-o casă în care să trăiesc cu adevărat. Să intru în ea și să-mi găsesc refugiul aici, să absorb în profunzime ceea ce am construit pentru a avea grijă de mine. Am știut dintotdeauna

care vor fi cei patru pereți ai mei: să am o contribuție benefică, să iubesc cu tărie, să am o practică spirituală, să vindec și să „repar" micul meu colț de lume. Însă mă simțeam copleșită de povara poveștii mele, de atașamentul meu față de fiecare rană pe care o îngrijeam și care mă definea. Suferința mea era atât de mare, încât am făcut ceea ce facem cu toții: am folosit lucrurile din jurul meu pentru a-mi alina durerea. Am început să mă separ de Sinele meu și de viață și am pierdut cheile casei mele. Îmi vedeam locuința învăluită în ceață, iar eu bâjbâiam, încercând să găsesc ușa de la intrare. Să nu ai casă înseamnă să fii condamnat la jumătate de viață. Este de nesuportat pentru orice ființă care simte și trăiește.

În cercurile non-religioase, ideea de ritual, meditație și rugăciune este privită cu destulă reticență. Este adesea considerată ca fiind ceva ciudat și doar pentru oamenii disperați sau pentru cei îndoctrinați religios ori, și mai rău, pentru acei pierde-vară care nu își asumă nicio responsabilitate în ceea ce îi privește și se așteaptă ca altcineva să aibă grijă de ei.

Dar să privim dintr-un alt unghi. Oamenilor le este greu să recunoască faptul că au nevoie de ajutor și încă și mai greu să îl ceară, fiindcă am fost educați să credem că trebuie să fim independenți, puternici și încrezători în noi înșine, iar ideea de a ne așeza în genunchi, cu mâinile împreunate, nu prea se potrivește cu acea convingere că suntem puternici și putem face totul singuri. Și cu acest gând ne ducem la culcare și ne frământăm toată noaptea, pentru ca a doua zi să o luăm de la capăt cu zbaterile și căutările noastre.

Adevărul este că tot timpul căutăm câte ceva. Fie că este o promovare, o nouă casă, o carte interesantă sau o viață mai bună, căutarea continuă și rareori întâlnim pe cineva care poate să

spună, cu mâna pe inimă, că a găsit ceea ce cauta, iar căutarea s-a încheiat. Cei mai mulți dintre noi acceptăm această viață confuză drept normă și încercăm să ne ținem mintea ocupată în timp ce ea caută haotic răspunsuri. Atenția noastră este concentrată asupra degetului care ne arată înspre ce să privim. Aici, în **Pasul 8**, putem să renunțăm la „vânătoare" și să acceptăm că am ajuns – suntem deja aici și suntem bine.

Această mărturisire de credință poate fi înspăimântătoare. Am prefera să ne întoarcem înapoi la ceea ce știm (căutarea) – la urma urmelor, pentru mulți dintre noi nu este chiar atât de rea – totuși, nu e suficient de bună, și atunci căutarea continuă...

Meditația și rugăciunea (în sens spiritual) sunt o recunoaștere a faptului că există ceva mai presus de noi; mai presus de ceea ce putem ști cu ajutorul minții. Am prieteni care spun: „Da, sunt de acord cu tine. Îmi place să nu mă mai gândesc la nimic și doar să fiu în mijlocul naturii – asta este religia mea", și se duc să o viziteze din când în când, într-un parc sau în vacanță, însă aceasta este o experiență care se desfășoară în exteriorul lor.

Avem cu toții nevoie de o metodă sau de un ritual care să ne ajute să ne îndreptăm atenția dinspre exterior către interior – dinspre mintea noastră înspre Sinele nostru. Căci, în momentul când atenția noastră locuiește Acasă, căutarea s-a încheiat, iar mintea, în absența atenției, se liniștește în mod firesc și își asumă rolul de a sluji Sinele.

Da, probabil că îți spui în sinea ta: este foarte interesant – dar cum pot să fac asta în mod concret? Răspunsul este simplu:

Înainte de iluminare, tai lemne, cari apă.
După iluminare, tai lemne, cari apă.

PARABOLĂ ZEN

Această parabolă, atât de frumoasă în simplitatea ei, ne spune că iluminarea nu are nicio legătură cu ideea de a schimba ceva. Iluminarea este dincolo de sarcinile mundane ale vieții, dar poate fi găsită în mijlocul lor. Nu este nevoie să stai în vârful unui munte și să faci incantații, sau să renunți la toate bunurile materiale, pentru a-ți găsi Sinele – trebuie doar să fii Sinele tău –, dar nu uita „să cari apă și să tai lemne".

Și, dacă toate gândurile tale continuă să te înnebunească și te simți tulburat, fă o pauză și pune-ți această întrebare, din toată inima: „Cine sunt eu?". Faptul că îți dai seama că nu poți răspunde la această întrebare este suficient pentru a te întoarce direct Acasă.

Prima mare bucurie, pe care nu o pot descrie decât ca pe o epifanie, am trăit-o în copilărie, când am fost trimis la un curs de două săptămâni pentru tineri interpreți. Ceva s-a întâmplat cu mine la acel curs, ceva ce încă nu-mi pot explica. Dar, în mod sigur, a fost determinat de ceea ce citeam în acea perioadă.

De ziua mea de naștere primisem în dar seria de cărți *Narnia*, pe care le-am citit cât am fost la curs. Nu știam nimic despre sensul profund spiritual al cărților lui Lewis, însă îmi amintesc că, pe neașteptate, în timp ce citeam capitolul în care Leul Aslan se oferă spre a fi sacrificat, am devenit extrem de conștient de prezența mea fizică, la care s-a adăugat un sentiment de liniște interioară profundă.

Acest sentiment a persistat toată săptămâna care a urmat. Iar părinții mei, surprinși și oarecum stânjeniți de noua mea prezență, nefiresc de cuminte, m-au tot tachinat cu glume pe seama convertirii mele religioase, până când am cedat, am decis să renunț la pacea interioară și m-am apucat de fumat.

S-a întâmplat cu câțiva ani înainte să mă reconectez cu Sinele meu Spiritual. M-am mutat în California pe când aveam 20 și ceva de ani și, după câțiva ani de relativ hedonism, mi-am dat seama că trebuie să fac ceva pentru sănătatea mea. În anii 1980, California era paradisul gândirii *new age*, al ideilor, terapiilor și grupurilor de discuții alternative, oferindu-mi o mulțime de oportunități pentru a-mi investiga nevoia pe care începeam să o simt de a-mi găsi un nou mod de viață. Și, în acea perioadă, am început o tehnică de meditație foarte simplă, pe care am învățat-o dintr-o cărticică foarte uzată, cumpărată dintr-o librărie de mâna a doua. M-a învățat cum să stau liniștit și să mă concentrez asupra respirației și asupra senzației pe care o simțeam stând cu picioarele goale pe podea. Doar atât.

Ca parte a educației mele spirituale permanente, am citit și recitit de nenumărate ori, de-a lungul anilor, cartea *Predica de pe Munte. Cheia succesului în viață*, scrisă de Emmet Fox. În acest volum, Dr. Fox, profesor și lider spiritual în New York City, în timpul Marii Depresii, explică în profunzime învățătura propovăduită de Iisus pe munte, dintr-un punct de vedere metafizic, mai curând decât din perspectivă religioasă. El explică, de asemenea, că „rugăciunea" a fost rostită de Iisus fiindcă a fost întrebat cum trebuie să ne rugăm. Rugăciunea rostită de Iisus este o „cheie spirituală" și un dar pentru umanitate – și foarte posibil, o cale către Acasă.

Nu sunt „creștin" și nici adeptul vreunei alte religii instituționalizate. De fapt, singura mea pregătire în sfera „religioasă" a fost un curs de 3 ani în domeniul Cabalei, o formă ezoterică a iudaismului. Dar sunt fascinat de orice filozofie care pune accentul pe „Ființare" sau „Cunoaștere".

Iisus-omul (rabinul) era, în mod clar, de o inteligență sclipitoare și un extraodinar comunicator al Adevărului. În ciuda „șoaptelor" chineze care s-au perpetuat de-a lungul secolelor, mesajul peren al lui Iisus, cu privire la iertare și la faptul că „Împărăția lui Dumnezeu se află înlăuntru", este de nezdruncinat: întorcându-ne Acasă, la Sinele nostru, vom găsi pacea și iubirea pe care o căutăm toată viața.

Nu există doar un singur mod de a medita. De-a lungul anilor, am încercat diferite metode sau „chei". Nu pot să spun că practica te face perfect, dar, cu siguranță, te face mai bun, iar acum reușesc, destul de ușor, să mă detașez de gânduri și să mă cufund într-o stare adâncă de liniște, aproape oriunde m-aș afla. Uneori, se întâmplă o schimbare profundă. Îmi îndrept atenția dinspre minte către trup, iar apoi către ceea ce nu pot descrie decât ca un vid. În acest sanctuar, „gândurile" nu pot intra și, deși le conștientizez în mod periferic, ele nu pot pătrunde în acest spațiu. Imaginea pe care o am este cea a unui bol cu pești, aflat deasupra capului meu, iar peștii (gândurile mele) se lovesc de sticlă și nu pot ieși de acolo.

Mi-am conceput o mantra care, de fiecare dată când o recit, mă ajută să mă concentrez la pacea și sfințenia de Acasă. Este un fel de esențializare a Rugăciunii Domnului.

Suntem ființe spirituale.
Suntem Adevărul și dincolo de ceea ce este lumesc.
Sinele nostru este Acasă.
Acasă este sursa umanității și subzistenței noastre.
Iertarea și compasiunea sunt calea spre Acasă.

Îți împărtășesc această experiență nu fiindcă vreau ca tu să urmezi calea mea, ci doar ca să te încurajez să-ți găsești propriul

tău ritual sau propriile ritualuri și o cale spre Acasă, cu care să rezonezi. Uneori, uităm de momentele-cheie din viață, care servesc ca puncte indicatoare spre Adevăr; le considerăm simple coincidențe sau le ascundem, de teamă că oamenii ne vor crede „nebuni". Însă, un mic imbold ar putea să-ți trezească o amintire, care să fi păstrat prospețimea acelei clipe și să însufletească o parte din tine, respinsă până acum.

Dacă nu se va întâmpla, nu te îngrijora. Epifania este aici și acum, iar tot ce trebuie să faci este să te trezești la realitatea păcii permanente care este „Tu".

Pentru început, poate ar trebui să petreci un timp cu Sinele tău. Gândește-te la orice vrei – nu este posibil să-ți oprești gândurile, dar ai grijă să-ți îndrepți atenția înspre Cel/Unul care este martorul gândurilor tale.

Unui maestru spiritual, ale cărui cursuri le-am urmat, i s-a adresat odată această întrebare simplă. „Este nevoie de meditație pentru a urma o cale spirituală?". Maestrul a răspuns, după un moment de tăcere: „Dacă încă mai crezi că ești cineva – atunci da."

Îți aduci aminte de acele jocuri ale minții?

Meditația sau rugăciunea reprezintă o modalitate de a ne îndrepta atenția dinspre minte care gândește către Sinele care Există. Însă una dintre marile dificultăți pe care oamenii le întâmpină, atunci când încep să practice meditația, este să facă diferența între o *minte* împăcată și pacea Existenței; sau, așa cum am văzut, între pacea relativă de la baza pendulului și Pacea Absolută care se găsește în vârf.

Atunci când reușim să intrăm în starea de meditație, trăim „Fericirea Supremă" – chiar dacă este doar pentru un scurt moment. Însă trebuie să fim conștienți de diferența dintre pacea necondiționată și cea condiționată. Mintea (ca întotdeauna) memorează această experiență aparent trecătoare și, prin capacitatea corpului de a produce endorfine în jurul oricărei experiențe, o „falsă" experiență poate fi reprodusă de fiecare dată când este folosit ritualul meditației. Mintea ia experiența *completă* a Existenței și o înregistrează ca pe o experiență *separată*, ce poate fi „revizitată" oricând. Așadar, cum putem face diferența? De unde putem ști dacă nu cumva mintea ne amăgește în vreme ce noi căutăm Pacea Absolută? De unde știm dacă suntem Acasă sau doar ne calmăm mintea?

Puritatea de Acasă este permanentă și completă, iar singurul motiv pentru care pare să fie trecătoare este fiindcă noi (mintea noastră) suntem cei care venim și plecăm.

Sentimentul că Fericirea Supremă reprezintă o stare temporară este o farsă a minții, care ne va întoarce înapoi la procesul de gândire și va produce o stare de „bine" cu ajutorul endorfinelor.

Nu uita că ceea ce îți oferă mintea este mereu ceva temporar și condiționat, în vreme ce Pacea și Fericirea Supremă de Acasă sunt permanente și necondiționate.

PE SCURT

Pasul 8 reprezintă atingerea Grației. Este o invitație de a-ți transcende modul de percepție actual și de a adăuga o cu totul altă dimensiune propriei tale experiențe existențiale. Nimic nu trebuie să se schimbe în exterior, dar atenția ta se concentrează în interior, în timp ce treci prin „urechile acului", pentru a intra în lumea de Acasă și a-ți descoperi Sinele. Elementul esențial este renunțarea. Renunță la orice gând, convingere, opinie – și la toată cunoașterea – și încă vei fi prezent aici. Renunță la așteptări, la resentimente și bucură-te de libertatea pe care ți-o oferă ***Pasul 8.***

PASUL 9
Nimic nu contează

„Există două lucruri care sunt infinite, universul și prostia omului...
Și totuși nu sunt sigur în legătură cu universul."

ALBERT EINSTEIN

„Dincolo de ideile de a face bine și a face rău
există un câmp.
Te voi întâlni acolo.
Când sufletul stă așezat în iarba aceea,
lumea este prea plină pentru a vorbi
despre limbă, idei, nici măcar expresia «unul cu celălalt»
nu mai are sens."

RUMI[1]

Până în acest moment, probabil că ți-ai petrecut cea mai bună parte a vieții tale străduindu-te să faci ceea ce este bine. Cu toate bunele tale intenții, chiar atunci când credeai că ai făcut ce trebuie, cineva a schimbat regulile și „binele" a devenit „rău", iar „răul" a devenit „bine". Iar tu nu ai avut încotro și ai intrat în joc. Despre asta este vorba – despre jocul de a încerca neîncetat să faci lucrurile bine și de a evita neîncetat să faci lucrurile rău! Este atât de epuizant și de derutant – este vorba de lumea gândurilor și a moralei.

[1] *Rumi*, denumit și „prințul poeților sufi", a fost unul din cei mai cunoscuți mistici persani și islamici, întemeietor al Ordinului Mevlevi. (*n. red.*)

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

În **Pasul 9** am trecut deja de lumea contrariilor, piatra de temelie a gândirii și a formei. Aici, judecățile se nasc – *dar* se destramă. „Binele și răul" împreună cu „iubirea și ura" sunt lăsate la poartă și nu pot intra. Ele rămân acolo, ca să le poți lua cu tine atunci când te întorci, însă în pacea și sfințenia de Acasă nu este loc pentru sărmanul „bine" și sărmanul „rău" – va trebui ca ele să aștepte.

Odată ajunși Acasă, ne aflăm într-un loc unde nimic nu contează, nu în sensul că devenim ființe imorale, ci fiindcă suntem *anteriori* moralei și *dincolo* de morală. Pentru mulți dintre noi, educați în Occident, această idee poate fi greu de acceptat la prima vedere, însă nu este nicidecum de sorginte nihilistă: spun că nimic nu contează în sensul că totul este în regulă. Din această nouă perspectivă, iertăm și suntem iertați. Știm, în sufletul nostru, că pacea permanentă și cheia care deschide poarta de Acasă nu pot fi găsite decât prin retragerea din sfera minții și a obiceiului ei încăpățânat de a chestiona și de a judeca Adevărul.

Acest pas îți este familiar, dar ți se pare nou. Ne amintim cum este să fim liberi de încătușarea minții, însă obiceiul nostru este să *gândim* și, în felul acesta, ne înstrăinăm de pacea și *existența* de Acasă. Acum trebuie să fim vigilenți, ca nu cumva să alunecăm din nou.

Absurditățile pe care mintea noastră le invocă sunt înfricoșătoare, atunci când ne dăm seama că stabilitatea lumii noastre depinde de acest instrument extraordinar, dar contradictoriu și conflictual. Așadar, dacă în acest punct al cărții încă nu îți este limpede ce este real, ce e bine și ce e rău – iată răspunsul:

Nimic din ceea ce poți ști cu ajutorul minții nu va fi niciodată Adevărul complet – și, când va veni ziua în care ne vom trezi cu toții și vom ajunge Acasă și la Sinele nostru, atunci nu va mai fi nevoie de bine sau de rău.

„Cum adică?" protestezi tu. „Dar avem nevoie de un cod moral" și, „Dacă nu ar mai fi binele și răul, atunci am ucide și am fura unii de la alții". În realitate, noi bâjbâim prin lume de când Moise a coborât de pe munte și ne-a legitimat nevoia de bine și rău. Cu toate poruncile, legile, regulile, pedepsele, judecățile publice și codurile morale care ne guvernează viața, suntem *încă* în haos și probabil mai nedumeriți sau debusolați ca niciodată.

Mahatma Gandhi a spus: „Dacă te vei schimba pe tine însuți, vei schimba lumea. Dacă îți vei schimba modul cum gândești, atunci vei schimba și felul cum simți și ce acțiuni vei întreprinde. Și așa, lumea din jurul tău se va schimba."

Întoarcerea Acasă – aceasta este „schimbarea" pe care o descrie Gandhi. Schimbarea este un rezultat firesc, atunci când ne îndreptăm atenția către spațiul de Acasă. Când vedem lumea dinspre Iubire, atunci lumea oglindește Iubire. Astfel „schimbăm" lumea.

Când locuiești Acasă, locuiești în deplină Iubire. Nu îți mai faci griji pentru ce se întâmplă, fiindcă tot ceea ce rezultă din acest loc a fost purificat de toate greșelile, defectele de caracter și faptele nepotrivite. Fericirea de a fi Acasă și de a te bucura de viață din acest loc este o experiență cu mult mai profundă și mai fascinantă decât o viață trăită din perspectiva minții și a stărilor inferioare ale binelui și răului. În loc să separi evenimentele (trecute și prezente) ale vieții tale, fărâmițând fără milă

o lume în desfăşurare, mai bine trăieşti în pace şi observi cursul evenimentelor, cu uimire şi o curiozitate inocentă.

Să ne întoarcem la una dintre întrebările noastre pe tema moralităţii, din perspectiva lumii de Acasă. Este îngăduită crima? Pot să fur ceva de la tine?

În primul rând, când ne aflăm Acasă, aceste întrebări nu se ivesc, şi în al doilea rând, chiar dacă s-ar ivi, ele nu sunt luate în calcul. De ce ai vrea să ucizi pe cineva, când trăieşti în Iubire? De ce ai vrea să furi de la cineva, când acea persoană este Tu, iar ce au ceilalţi este al Tău? Crima şi furtul (ca să luăm doar două exemple) sunt acţiuni care se nasc din convingerea că suntem separaţi unii de alţii, idee care se naşte din nebunia minţii. De ce nu ucidem oameni, în general? Fiindcă ne-a spus cineva că este greşit? Bineînţeles că nu. Nu suntem înclinaţi să ne ucidem unii pe alţii, fiindcă inimile noastre Iubitoare se manifestă cu mai multă putere decât motorul mecanic al minţii. Şi în felul acesta, în general, ne Iubim, ne preţuim şi ne respectăm unii pe alţii. Atunci când facem rău, atenţia noastră s-a mutat înspre minte, iar acţiunile ei „justificabile" se bazează pe iluzie, confuzie şi etichete, dar, cu siguranţă, nu pe Iubire.

Ceea ce numim moralitate nu este, câtuşi de puţin, moralitate. Mintea a sabotat Iubirea şi a creat „codul moral". Adevărata „moralitate" este aceea prin care oamenii ştiu, în adâncul fiinţei lor (Acasă), că sunt Una şi că trăiesc graţie Iubirii. Iubirea nu există într-o formă duală. Iubirea este iubire şi este mai presus de compromis.

Este o provocare să trăim într-o lume guvernată de bine şi rău, de cauză şi efect, dar măcar dacă am considera asta singura noastră problemă. Când trăim Acasă, aceste dinamici contrare, care ne creează şi ne modelează gândurile, sentimentele şi viaţa,

devin fascinante și ne oferă satisfacții profunde. Înrădăcinate solid în Iubire, ele devin dansul fericit al vieții.

Acest mecanism pe care îl creează binele și răul este cel care ne-a îndepărtat, inițial, de Acasă, și același mecanism ne va aduce înapoi Acasă. Numai dacă am reușit să ne sustragem atenția de la ceea ce „credem" că *ar trebui* să se petreacă și să renunțăm la obiceiul de a ne considera ființe puternice, care pot influența cursul naturii –, atunci călătoria noastră prin viață ar fi mai ușoară.

Nimic nu este rău (sau bun), totul decurge natural, dar mintea noastră crede că știe mai bine ce, și de aceea suferim. Căutăm neîncetat moduri de a ne îmbunătăți acțiunile viitoare, dar, de fapt, nu avem nimic de făcut, căci se întâmplă indiferent dacă ne dăm jos din pat sau nu. Citirea și scrierea acestei cărți nu sunt acțiuni inspirate în mod individual – astfel de activități, precum orice altceva, sunt doar un alt aspect al conștiinței care devine conștientă de Sinele ei.

Pentru unii oameni, găsirea drumului de întoarcere către pacea de Acasă durează o viață întreagă; iar alții părăsesc această lume fără să fi descoperit Adevărul și cine sunt ei.

Pasul 10 este momentul când „murim" în această viață. Suntem liberi. Liberi de cine credem că suntem și liberi de povara identității, păstrându-ne forma fizică.

Buna mea prietenă Anne era o persoană liberă și nu se temea de moartea fizică – de fapt, nici măcar nu îi venea să creadă că i se întâmplă chiar ei.

— E așa de ciudat. Mi-au spus că sunt pe moarte, dar eu mă simt bine, mi-a spus ea, cu zâmbetul pe buze, dar cu tristețe în ochi.

Fusese diagnosticată cu cancer la plămâni doar cu câteva săptămâni înainte și, în afară de unele dificultăți de respirație, se simțea bine, așa cum spunea ea.

Anne provenea dintr-o comunitate de fermieri din Irlanda, era născută într-o familie foarte numeroasă, cu un tată alcoolic și adesea violent („Era ceva normal pe vremea aceea", obișnuia ea să spună) și plecase de acasă la vârsta de 14 ani.

S-a dus la Londra, unde a lucrat ca fată în casă și, foarte repede, a ajuns pe picioarele ei. Îmi povestea despre anunțurile de pe ușile pensiunilor, pe când căuta o cameră unde să locuiască. „Interzis accesul cu câini! Interzis accesul negrilor! Interzis accesul irlandezilor!". Era mândră de rădăcinile ei, dar i se inculcase ideea că nu va putea fi niciodată suficient de bună. Și, cu toate acestea, era hotărâtă să-și croiască un drum în viață, care să reflecte ceea ce simțea înlăuntrul ei.

Era o lumină extraordinar de frumoasă în sufletul Annei, care se oglindea perfect în viața pe care și-a creat-o în jurul ei. S-a căsătorit, a avut cinci copii, și-a construit o casă modernă și a devenit mătușa magică, mitică, pe care ne-am dori-o cu toții, dar pe care rareori o găsim. Dacă cineva avea vreo problemă, se spunea: „Du-te la Anne! Ea o să te ajute".

Annei îi plăcea să iubească și, deși, în multe privințe, era fermecător de naivă, totuși putea fi dură, necruțătoare, atunci când venea vorba de sinceritate și adevăr. Nu suporta lipsa sincerității și o detecta imediat.

— Dumnezeule – tu chiar ești foarte egoist, nu-i așa? mi-a spus odată zâmbind.

Cuvintele ei au tăiat în carne vie, dar nu au lăsat urme – talentul ei de a lovi la țintă, de a pune degetul pe rană, însă cu multă iubire, era precum opera unui chirurg desăvârșit.

Anne iubea pendulul. L-am descoperit împreună, în prima zi a cursului de psihoterapie pe care l-am urmat amândoi. Anne a înțeles puterea pendulului cu mult înaintea mea și, ori de câte ori depănam amintiri, pomenea de pendul.

— Ne-am distrat de minune noaptea trecută și băutura a fost bună, dar eu m-am amețit cam tare, așa că, acum, fac tot ce pot ca să revin la zona de calm, spunea ea.

Avusese probleme cu alcoolul în anumite momente ale vieții ei, însă pendulul o ajutase să înțeleagă volatilitatea gândurilor și emoțiilor ei și știa că râsul și bucuria, tocmai ceea ce ea iubea cel mai mult, erau și sursa unui comportament distructiv – mai întâi în zona înaltă a pendulului, apoi într-un exil prelungit în zona joasă.

Anne era când tristă, când fericită – rareori am văzut-o altfel, însă se simțea împăcată cu sine însăși, indiferent ce arăta la suprafață. Trăia Acasă. În cele din urmă, își găsise pacea acolo, sus, la vârful pendulului – în așa măsură încât, chiar și atunci când moartea o privea în față, gândul despărțirii iminente de lume nu a făcut altceva decât să o legene ușor dinspre o tristețe dulce înspre o bucurie seducătoare.

— O să ies pe fereastră plutind, obișnuia ea să-mi spună în ultimele săptămâni de viață și își ridica brațul plin de cute și vânătăi în direcția ferestrei, iar unghiile ei lungi și roșii păreau că ajung până la cer. Sunt atât de singură. Atât de singură. Dar sunt bine.

M-a întristat s-o aud pe Anne repetând asta, dar mi-am amintit de ceea ce mă învățase ea, în peste două decenii de când o cunoșteam personal și profesional. Era bine, deși era singură – acesta era secretul ei.

Cultura în care trăim ne-a obișnuit să acordăm prea multă importanță valorii anumitor emoții din viața noastră. Ne-am creat o ierarhie a emoțiilor bune și rele, făcând o distincție clară între ele; și Doamne-ferește dacă ne împotmolim de partea cealaltă a gardului. Însă Anne m-a învățat că, de fapt, nu contează ce simți – sunt doar emoții efemere: azi sunt aici, mâine nu mai sunt.

Indiferent ce sentiment ori experiență îi împărtășeai Annei, ea se bucura.

— Mă simt așa de deprimat, îi spuneai.

— Excelent, spunea ea, și îți lua mâna în mâna ei.

— Sunt foarte nervos!

Și din nou:

— Excelent, spunea ea. Minunat! Haide, dă-ți drumul, țipă cât poți de tare, și începea să râdă. Până și frica, rușinea, vinovăția și gelozia erau în regulă în casa Annei. Totul era binevenit în prezența iubirii ei necondiționate. Ne ajuta pe toți să înțelegem că este loc pentru tot – orice gând ori sentiment are dreptul să existe.

Anne era profund umană. Acesta era darul ei. Când te aflai în prezența Annei, te bucurai de Sinele tău. Te simțeai bine în pielea ta – tu, cu toate mărunțișurile tale ciudate, expuse la vedere, pentru a fi examinate și folosite ca niște jucării pentru copii.

PE SCURT

Este un loc în Sinele tău, unde răul
și binele nu există.
Haideți să ne întâlnim cu toții acolo.
Unde „Noi" stăm împreună, fără să avem nimic de spus.
Fericirea Intensă de Acasă nu mai lasă loc discuțiilor.
Toate gândurile și sentimentele, chiar și noțiunea de „noi",
nu pot lua o formă.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PASUL 10
„Acasă"

„Ceea ce cauți te caută la rândul său pe tine."

RUMI

Incredibila imponderabilitate a ființei

Găsirea drumului către Acasă este precum o frumoasă poveste de iubire de modă veche. Înseamnă să te îndrăgostești lulea de Sinele tău.

Știi că atunci când iubești nebunește pe cineva, în tumultul lunii de miere, faci orice ca să fii cu persoana iubită. Sunteți fericiți când duceți gunoiul împreună, când rămâneți blocați în trafic împreună, vă schimbați întreaga viață, doar ca să fiți împreună. Orice altceva pălește în fața experienței de A Fi împreună cu persoana pe care o Iubești.

Când îți găsești drumul către Acasă, nu îți mai dorești să faci altceva decât să fii cu cel pe care îl Iubești. În acest context, „Acasă" este acolo unde vrei să fii; este cine ești „Tu" cu adevărat. Este o poveste de dragoste în care luna de miere nu se sfârșește niciodată.

Pasul 10 este punctul în care ți se schimbă percepția. Privind dinspre Acasă, vezi în întregime cine ești Tu –, însă acum tot ce înainte era separat și judecat este văzut doar din perspectiva Iubirii. Sufletul tău este gol, iar tu ești liber. Te simți ușor și lipsit de poveri.

Să te îndrăgostești nebunește de „Tine" – cu totalitatea Sinelui tău – înseamnă „Acasă". Aici noi celebrăm miracolul că tu exiști și faptul că ești o manifestare unică a vieții. Acum, că ești Acasă, te bucuri de faptul că suntem „Una" și te bucuri de frumusețea Ta. Și astfel poți să privești cu Iubire în josul pendulului, prin lentilele tale unice.

Aruncă încă o privire de aici. Privește-ți lumea cu multă curiozitate și cu posibilitatea de a experimenta totul cu inocență și uimire. Aici vezi miracolul creației tale (viața ta), înțelegând posibilitatea de a lua totul de la capăt – șansa de a trăi viața din nou prin puritatea simțurilor tale și smerenia minții tale. Mintea este eliberată de responsabilitatea de a judeca și de a eticheta. Lasă-ți corpul și mintea să-ți slujească Sinele cu recunoștință.

Claire, o pacientă a mea de mulți ani de zile, știe cum este să trăiești Acasă:

— Înainte, mă trezeam fericită sau deprimată ori mânioasă, fără ca măcar să-mi dau seama de aceste stări. Eram prizoniera acestor urcușuri și coborâșuri, fără să fiu conștientă de ele. Pasul următor a fost să conștientizez aceste stări, dar în acel moment încă mai identificam asemenea emoții ca făcând parte esențială din mine, și prin urmare le acordam o putere enormă. Acum, sunt în stare să observ aceste schimbări de la distanță: fericire, depresie, mânie, niciuna dintre aceste stări nu înseamnă „eu". Așa cum marea poate fi calmă sau agitată sau de-a dreptul furtunoasă, dar rămâne tot apă, tot așa și eu rămân mereu eu însămi, mereu acolo și întotdeauna bine. Sunt în continuă transformare și nu este întotdeauna ușor să am această perspectivă de la distanță, dar, atunci când mă aflu în acest loc, sentimentul de pace, de ușurare și de libertate este minunat.

Claire este conștientă de Adevărul Sinelui ei, dar acest „succes" nu este un calcul mental, ci este o Cunoaștere interioară, care, odată atinsă, nu va mai fi niciodată pierdută.

Întoarcerea

Ceea ce este oarecum ciudat, dar minunat în legătură cu călătoria către Acasă este faptul că, în realitate, „Tu" nu te duci nicăieri. Este precum o călătorie cu avionul. Cobori din avion și te afli într-un loc complet diferit, însă tu nu te-ai „dus" practic nicăieri... Doar ai stat pe locul tău, fără să faci nimic.

Odată ajunși „Acasă", ne dăm seama că cine suntem cu adevărat și Adevărul Ființei sunt permanente și nu se schimbă. „Acasă" ne aflăm în siguranța și în liniștea de la vârful pendulului, departe de dramele mentale și de oscilațiile emoționale din zona joasă a pendulului – și, ca într-o călătorie cu avionul sau cu trenul, vedem norii, pășunile, vitele, ambuteiajele trecând pe lângă noi... Dar Noi rămânem aceiași.

Vestea cea bună a „Întoarcerii" este că Tu te poți reîntoarce la viață, știind că ea nu se află în posesia ta și că nu o poți controla sau schimba. Această trezire este cheia spre libertate, iar pendulul te va ajuta să nu te abați din drum. Peter, un pacient de-ai mei, a fost încântat să-și dea seama că acesta este rezultatul ajungerii Acasă, căci se temea că va trebui să-și abandoneze viața pe care o iubea pentru a găsi pacea permanentă de Acasă.

— Am învățat că poți să ai totul. Secretul: să-ți pese imens – și să nu-ți pese deloc. Lucrez în domeniul publicității, am funcția de director executiv și sunt profund implicat în munca mea. Serviciul și cariera mă definesc, fac parte din identitatea mea și

din felul cum mă raportez la ceilalți oameni. Recent, am preluat o funcție de conducere într-una dintre agențiile internaționale de top și îmi place la nebunie noul meu job. Stres maxim, vizibilitate maximă, responsabilitate maximă. Cu toate acestea, dacă toată treaba s-ar sfârși săptămâna viitoare și aș fi concediat, mărturisesc sincer că nu mi-ar păsa. Dacă nu aș mai munci niciodată, aș avea timp să mă bucur de pacea din mine însumi. Ce este mai de preț? Nu sunt sigur, dar și una și alta par destul de bune.

Ideea de „întoarcere" este una abstractă și folosim acest limbaj pentru a sprijini ideea de a merge într-o călătorie undeva (Acasă), iar apoi de a reveni, odihniți și pregătiți să privim lumea dintr-o perspectivă mai echilibrată și mai sănătoasă.

„Întoarcerea" este angajamentul nostru de a fi deschiși față oricine și orice, de a nu ne pune limite și de a nu ne întemnița din nou.

Așa cum am precizat de mai multe ori în această carte, adevărata libertate este libertatea de a *nu* fi liberi – și, fiindcă acum suntem Acasă, ne va fi mai ușor să ne asumăm acest Adevăr.

„Ia-mă, pune-mi cătușe și aruncă-mă în temniță, pur și simplu nu îmi pasă. Spune-mi că sunt rău și că nu îți place cine crezi tu că sunt. Haide, pune-mi orice etichetă, nu îmi pasă câtuși de puțin."

LIBERTATE

Este binecunoscut ceea ce a rostit Iisus: „Tată, iartă-i, căci nu știu ce fac!", atunci când a fost judecat, condamnat și răstignit pe cruce. Iisus nu s-a îngrijorat – lui nu îi păsa de el însuși, fiindcă se afla „Acasă" și dincolo de lumea primitivă a gândirii și a judecății. Din compasiune pentru cei care erau profund legați de vechea lege a cauzei și efectului, nu putea să-i vadă pe

călăii săi decât ca pe niște suflete pierdute și chinuite, care aveau nevoie să-l considere pe el „nedrept" pentru a se simți ei „drepți". Când Iisus a avut gânduri „bune" și i-a iertat pe cei care au râs de el, l-au batjocorit și au jucat zaruri pentru hainele lui –, bunătatea lui nu se raporta la răutate, ci venea dintr-un loc unde răutatea nu este legată nici de permanență, nici de adevăr.

Când locuim „Acasă", nu ne îngrijorăm și nici nu ne pasă de ceea ce ne spun sau ne fac oamenii, fiindcă suntem liberi. Ceea ce nu înseamnă că nu suferim și nu suntem cuprinși de gânduri sau emoții firești atunci când ne aflăm într-o situație cumplită din viața noastră și nu înseamnă că nu acționăm în niciun fel. Ci mai curând că suntem în stare să observăm aceste gânduri, emoții, dintr-un loc sigur, de dincolo...

Aș vrea să citez aici cuvintele Evei Kor, o supraviețuitoare a Holocaustului și un model în ceea ce privește găsirea drumului către Acasă. Eva a suferit de pe urma experimentelor medicale efectuate de dr. Mengele, pe când era închisă în lagărul nazist de la Auschwitz, dar, cu toate acestea, a preferat să ierte.

„Rețeta mea pentru oricine a trecut printr-o traumă este iertarea. Întotdeauna subliniez faptul că ar trebui să iertați, nu fiindcă răufăcătorul merită iertarea, ci pentru că victima o merită. Singurul mod în care vă puteți vindeca este să-i iertați pe cei care v-au făcut rău. Eu consider iertarea cea mai bună răzbunare. Căci, în momentul în care ați iertat, răufăcătorul nu mai are nicio putere asupra voastră. Acesta este cel mai mare dar pe care și-l poate oferi cineva: darul vindecării, libertății și autonomiei".

Acest citat este un exemplu frumos, oferit de cineva care locuiește Acasă, dar care trăiește și într-o lume a suferinței,

rațiunii și gândirii. Când ne găsim drumul către Acasă și ne iertăm pe noi înșine (mintea noastră) pentru faptul că am crezut că nu suntem bine – că adevărata noastră Existență este condiționată –, ne-am oferit „darul iertării, libertății și autonomiei".

Este nevoie de timp pentru a despacheta complet acest cadou neprețuit. Pentru unii dintre voi, ceea ce ați citit aici poate că a pus în lumină lucruri pe care le știați de mult timp despre voi înșivă; pentru alții, poate că a oferit o perspectivă complet nouă asupra vieții. Sau poate că alții se simt oarecum străini de mesajul cărții. Vouă vă spun să nu vă faceți griji, dar acum, că ați citit cartea aceasta, puneți-o deoparte pentru o vreme și întoarceți-vă la ea când vă simțiți pregătiți.

Într-un fel, așa cum am mai spus, nu este nimic nou de învățat. De fapt, acesta este un proces de dezvățare. Tot ce îți trebuie se află deja în interiorul tău, iar procesul de trezire la acest adevăr nu este altceva decât o retragere blândă dinspre o percepție limitată asupra ta și asupra vieții tale.

Este greu, știu: ni se spune încontinuu contrariul.

În ultimii ani s-au publicat nenumărate bestselleruri care promovează puterea vizualizării pozitive ca fiind o cale pentru atingerea fericirii. Este ispititor. „Proiectează imaginea dorinței inimii tale și, ca prin minune, ea îți va apărea în fața ochilor" – da, este adevărat. Puterea creatoare a minții este un miracol. Însă această experiență se desfășoară exclusiv la nivelul minții și este, în mod necesar, limitată în timp – când trăiești din perspectiva minții, depinzi de legea contrariilor. Pentru a-l cita pe Graham, despre care am vorbit într-un capitol anterior, „Ceea ce urcă trebuie să și coboare."

Fiind condiționați să credem că nu există decât o cale sau alta, sper că cel puțin am început procesul în urma căruia să te eliberezi de gândirea supusă limitelor. Acesta este mesajul care a avut un impact profund asupra mea, când am citit romanul lui Hermann Hesse, *Siddhartha*, în adolescență. În versiunea lui asupra poveștii, Hesse susține că experiența și aprecierea conștientă a oricărui eveniment (bun sau rău) din viața unui om este cea mai bună cale spre iluminare.

Romanul este povestea unui tânăr care își părăsește familia, crezând că nu va găsi acasă ceea ce caută. Pornește în călătorie împreună cu un prieten; ei renunță la viața materială și, după multe aventuri, îl descoperă pe Buddha. Prietenul lui, fiind acum mulțumit, alege să rămână și să urmeze o viață spirituală. În schimb, Siddhartha nu poate face asta, căci este sigur că el, ca de altfel toți oamenii, trebuie să găsească un sens *personal* – ceva care nu poate fi prezentat sau arătat de către un învățător.

Își continuă călătoria. Descoperă iubire și bogății, cunoaște nemulțumirea, suferința, nefericirea și are gânduri de sinucidere.

Și apoi, în sfârșit, își găsește liniștea înțelegând că, după toate aceste căutări, răspunsul la întrebarea lui era aici și acum – este mesajul descoperit în ciclul naturii, care este cheia iluminării: natura își urmează cursul ei bine stabilit și este întotdeauna completă, iar părțile ei separate, pe care le vedem cu ajutorul minții noastre, în orice moment, sunt o simplă iluzie.

Ceea ce l-a eliberat, în cele din urmă, a fost tocmai *caracterul complet* al experiențelor lui Siddhartha, o deplinătate care nu poate fi înțeleasă decât atunci când te afli Acasă, în Sinele tău, într-o stare de conștiență nesupusă limitelor timpului.

Mesajul-cheie al cărții este acela că iluminarea se petrece ACUM, iar tu ești deplin ACUM.

Când observăm totul de la vârful pendulului, suntem împreună cu Siddhartha – suntem Acasă și suntem completi. Iar viața merge mai departe, la baza pendulului, cu părțile ei separate. Este un mesaj extraordinar de simplu și, în același timp, nespus de profund.

Îți poți imagina ce s-ar întâmpla dacă toți am afla acest lucru?

PE SCURT

Fii liniștit și Cunoaște-ți Sinele!

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CONCLUZIE

„Toate concluziile vin prea devreme."

SATYANANDA

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MULȚUMIRI

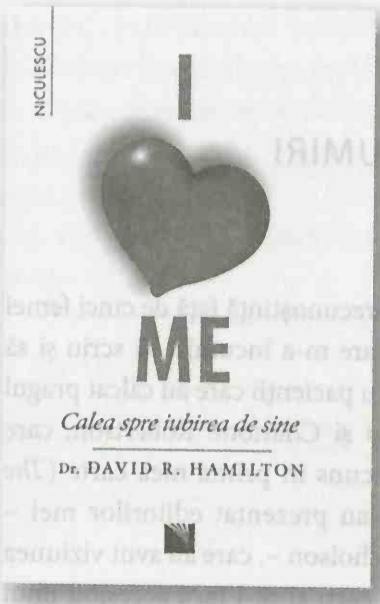
Doresc să îmi exprim profunda recunoștință față de cinci femei extraordinare. Clare Conville, care m-a încurajat să scriu și să împărtășesc experiențele mele cu pacienții care au călcat pragul cabinetului meu. Tessa Dunlop și Charlotte Robertson, care au intuit valoarea mesajului ascuns în prima mea carte (*The Art of Baby Making*) și care l-au prezentat editorilor mei – Aurea Carpenter și Rebecca Nicholson –, care au avut viziunea și curajul să ia mesajul acestei cărți și să-l facă accesibil unui public mai larg.

Le sunt veșnic recunoscător lui Johnny Childs și lui Wren Winfield, ale căror sugestii neprețuite, iubire și entuziasm au insuflat această carte.

Îmi exprim sincera și umila gratitudine față de profesorii mei: Peter Fleming, care a introdus învățăturile lui David Pellin și teoria pendulului în Marea Britanie; regretatul JR Worsley, care a adus acupunctura celor Cinci Elemente în Occident; Satyananda (născut Bernardo Lischinsky), un strălucit profesor în tradiția Sri Ramana Maharshi, ale cărui învățături m-au ajutat să dau contur filozofiei acestei cărți.

Nu în ultimul rând, vreau să le mulțumesc părinților mei, familiei mele extinse și tuturor celor cu care am lucrat, în diferite momente, și care, fără îndoială, au contribuit la ceea ce sper că va ajuta mulți oameni să descopere cine sunt cu adevărat.

BCU "SPIRU HARET" UNIVERSITY LIBRARY

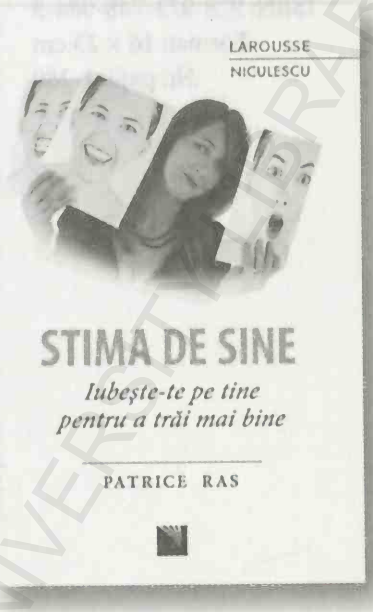


ISBN: 978-973-748-959-3
Format: 13 × 20 cm
Nr. pagini: 264

ISBN: 978-973-748-982-1
Format: 13 × 20 cm
Nr. pagini: 240

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ISBN: 978-973-748-971-5
Format: 13 × 20 cm
Nr. pagini: 168



ISBN: 978-973-748-989-0
Format: 13 × 20 cm
Nr. pagini: 248

ISBN: 978-973-748-984-5
Format: 16 × 23 cm
Nr. pagini: 280

ISBN: 978-973-748-998-2
Format: 16 × 23 cm
Nr. pagini: 248

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2017/199
21,00

DEZVOLTARE DP PERSONALĂ

„Printre cele mai bune 6 cărți motivaționale ale anului 2016."

Daily Telegraph

„Gerad Kite este o persoană cu totul deosebită. Dacă lumea ar afla și ar înțelege ceea ce știe el ar fi un lucru extraordinar."

Chris Evans, actor

„Kite le oferă pacienților săi un dar pe care aceștia îl pierduseră, fără să-și dea seama de această pierdere. Este vorba de acel sentiment al «unității paradisiace a ființei» cu care ne naștem, dar pe care ulterior îl pierdem pe drumul vieții."

Daily Telegraph

„Gerad și tradiția filozofică a Acupuncturii Celor Cinci Elemente mă ajută să înțeleg cu adevărat ce înseamnă să trăiești în secolul 21 pe această planetă... Și cum să treci prin această experiență și să te bucuri de ea!"

Ed O'Brien, membru al trupei *Radiohead*

„Beneficiez de ajutorul lui Gerad de peste 15 ani. Mi s-au întâmplat multe lucruri în acest răstimp, pe plan personal, profesional, fizic și emoțional. În încercările grele ale vieții, cuvintele lui pline de înțelepciune m-au călăuzit în permanență. Ceea ce îmi spunea mereu era faptul că sunt bine – am fost dintotdeauna bine și voi fi întotdeauna bine. Știm cu toții că uneori gândurile pot fi distructive și că un ego exacerbat poate fi o mare pacoste, însă câteodată avem nevoie ca cineva să ne amintească de ceea ce este real. Gerad a scris, în sfârșit, cartea de față care ne arată tocmai acest lucru."

Melanie Chisholm (*Mel C*), fostă componentă a trupei *Spice Girls*

„Filozofia simplă și clară a lui Gerad reprezintă «un card de eliberare din închisoare» pentru aceia dintre noi care suntem prizonierii propriilor noastre gânduri."

Kirsty Gallacher, prezentatoare TV

„La temelia filozofiei lui Gerad Kite stă convingerea lui fermă că avem nevoie să reintrăm în armonie cu ciclul natural al corpului uman. Doar atunci vom descoperi adevărata cale spre sănătate și fericire."

Daily Mail, cartea săptămânii, ianuarie 2016

www.niculescu.ro

ISBN 978-606-38-0040-5

9 786063 800405

NICULESCU

21,90 Lei

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY